

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga variabel yang memiliki hubungan signifikan terhadap gejala GERD, yaitu status gizi, kebiasaan sarapan, dan tingkat stres pada mahasiswa aktif tingkat akhir Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi Bandung. Sementara, pada variabel asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) dan zat gizi mikro (serat, zat besi, zinc, dan vitamin C) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan gejala GERD. Ketidaksignifikan hubungan ini kemungkinan disebabkan oleh pola konsumsi makanan responden yang relatif homogen. Mahasiswa sebagai populasi penelitian cenderung memiliki jenis makanan dan kebiasaan makan yang serupa, sehingga variasi dalam asupan zat gizi antar individu menjadi kecil. Akibatnya, tidak terdapat perbedaan yang cukup bermakna antara mereka yang mengalami gejala GERD dan yang tidak, terutama dalam hal jumlah asupan gizi harian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor perilaku (seperti kebiasaan makan dan tingkat stres) serta status fisiologis (seperti status gizi) lebih berperan dalam munculnya gejala GERD pada populasi mahasiswa tingkat akhir dibandingkan dengan kuantitas asupan zat gizi makro dan mikro.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat lebih lebih memperhatikan aspek perilaku dan kondisi kesehatan mahasiswa tingkat akhir, terkait membiasakan sarapan secara teratur, menjaga status gizi ideal, mengelola stres secara aktif, dan menghindari kebiasaan yang dapat memicu GERD. Penerapan gaya hidup sehat ini dapat menjadi langkah nyata dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan dan meningkatkan kualitas hidup akademik.

5.2.2 Bagi Universitas Pendidikan Indonesia

Berdasarkan hasil penelitian, Universitas Pendidikan Indonesia diharapkan dapat menyelenggarakan program edukasi rutin tentang gizi dan kesehatan pencernaan, menyediakan layanan konseling dan gizi, mendorong pola hidup sehat di lingkungan kampus, seperti penyediaan makanan bergizi dan terjangkau di kantin, serta pelatihan manajemen waktu dan stres bagi mahasiswa. Langkah tersebut dapat membantu mengurangi risiko gangguan kesehatan, termasuk gejala GERD, serta mendukung pencapaian akademik mahasiswa secara optimal.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan populasi yang lebih beragam, agar variasi asupan zat gizi dapat terlihat lebih nyata. Selain itu, pengukuran asupan makanan sebaiknya menggunakan metode *food recall 2x24 hours* dan SQ-FFQ untuk meningkatkan akurasi data dan dapat menggambarkan pola makan sebenarnya yang memicu terjadinya gejala GERD. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan variabel tambahan seperti jenis makanan pemicu GERD, pola makan (waktu makan, frekuensi makan), makanan pemicu tertentu (misal makanan pedas, asam, berlemak berlebih), aktivitas fisik, serta faktor psikologis (kecemasan, depresi, dan kebiasaan begadang), dengan pendekatan menyeluruh tersebut diharapkan dapat memperkuat pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor penyebab gejala GERD pada populasi kelompok usia muda (mahasiswa).