

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan beberapa hasil sebagai berikut:

1. Pada penelitian ini didapatkan gambaran karakteristik jenis kelamin dan tempat tinggal selama kuliah dari 138 responden yang diberikan kuesioner didapatkan hasil sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu terdapat 104 orang (75,4%) dan tinggal di kos atau kontrakan yaitu terdapat 105 orang (76,1%).
2. Pada penelitian ini didapatkan gambaran kejadian dispepsia dari 138 responden yang diberikan kuesioner didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami dispepsia 98 orang (74,6%).
3. Pada penelitian ini didapatkan gambaran pola makan dari 138 responden yang diberikan kuesioner didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki pola makan yang teratur yaitu terdapat 108 orang (78,3%), jarang mengonsumsi makanan maupun minuman yang iritatif yaitu terdapat 74 orang (53,6%).
4. Pada penelitian ini didapatkan gambaran stres dari 138 responden yang diberikan kuesioner didapatkan hasil sebagian besar responden tidak mengalami stres yaitu terdapat 80 orang (58%).
5. Secara statistik tidak terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin dan tempat tinggal dengan kejadian dispepsia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi angkatan 2018.
6. Secara statistik terdapat hubungan bermakna antara keteraturan makan dengan kejadian dispepsia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi angkatan 2018. Sementara itu, tidak terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman iritatif dengan kejadian dispepsia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi angkatan 2018.

7. Secara statistik terdapat hubungan bermakna antara stres dengan kejadian dispepsia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi angkatan 2018.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Mahasiswa

Saran yang dapat diberikan kepada mahasiswa, antara lain:

- a. Memperhatikan waktu makan (teratur) dan menghindari mengonsumsi makanan dan minuman iritatif terlalu sering.
- b. Mahasiswa dapat mengetahui faktor risiko terjadinya dispepsia sehingga dapat melakukan upaya pencegahan kejadian dispepsia.

5.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan untuk mengembangkan dan melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan faktor-faktor lain yang memengaruhi kejadian dispepsia, serta penelitian lebih lanjut mengenai hubungan pola makan dan stres dengan kejadian dispepsia dengan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga didapatkan analisis yang lebih detail.

5.2.3 Bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Saran yang dapat diberikan kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, antara lain:

- a. Memberikan informasi serta edukasi pola makan yang baik dan ideal untuk mahasiswa seperti melalui majalah dinding, poster, dan sosial media tentang gejala dispepsia untuk meningkatkan pengetahuan dan pencegahan kejadian dispepsia pada mahasiswa.
- b. Memfasilitasi kantin di lingkungan kampus dalam upaya pencegahan ketidakteraturan makan pada mahasiswa.