BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden yang mengisi kuesioner yaitu sebanyak 107 responden. Dengan proporsi kejadian GERD sebesar 29,9%.
2. Karakteristik responden berjenis kelamin Perempuan (68,2%), Mayoritas responden saat ini berusia >20 tahun (50,5%), mahasiswa yang tinggal bersama orang tua/wali (56,1%).
3. Terdapat sebanyak 56,1% yang mengalami stres, 47,7% yang memiliki pola makan buruk, 15,9% mengalami obesitas, 13,1% memiliki kebiasaan merokok, dan 66,4% mengonsumsi kopi.
4. Terdapat hubungan antara stres dengan kejadian GERD pada Mahasiswa Prodi Kedokteran FKIK Universitas Jambi tahun 2024 PR=11,750 (95% CI 2,958-46,682).
5. Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian GERD pada Mahasiswa Prodi Kedokteran FKIK Universitas Jambi tahun 2024 PR= 3,294 (95% 1,628-6,663).
6. Tidak terdapat hubungan antara Obesitas dengan kejadian GERD pada Mahasiswa Prodi Kedokteran FKIK Universitas Jambi tahun 2024 PR=1,020 (95% CI 0,458-2,273).
7. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian GERD pada Mahasiswa Prodi Kedokteran FKIK Universitas Jambi tahun 2024 PR= 1,553 (95% CI 0,771-3,048).
8. Terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian GERD pada Mahasiswa Prodi Kedokteran FKIK Universitas Jambi tahun 2024 PR= 3,549 (95% CI 1,348-9,343).
9. Faktor dominan pada kejadian GERD yaitu stres (PR=9,377; 95% (CI:2,226-39,496) setelah dikontrol oleh variabel pola makan dan konsumsi kopi dengan model yang terbukti signifikan dengan prediksi kejadian GERD.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa yang menemukan hubungan yang signifikan antara kejadian GERD dengan stres, pola makan, dan konsumsi kopi pada mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Jambi, oleh sebab itu disarankan:

5.2.1 Bagi Mahasiswa Prodi Kedokteran UNJA

Dianjurkan agar mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Jambi agar lebih menerapkan pola makan sehat dan seimbang dengan membatasi makanan berisiko serta memperbanyak mengonsumsi makanan *real food*, selain itu perlu dilakukan pengelolaan stres yang efektif dengan cara rutin mengonsumsi Vit B agar tidak mengalami kecemasan dan *overthinking*, teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau *mindfulness*, rutin berolahraga atau berjalan kaki minimal 5000 langkah perhari, membatasi merokok dan terpapar asap rokok, serta membatasi konsumsi kopi terutama di malam hari atau saat stres.

5.2.2 Institusi Kesehatan

Perlu dilakukan peningkatan edukasi, program konseling, serta kampanye publik melalui media tentang pengelolaan stres, pola makan sehat, penurunan berat badan, berhenti merokok, dan konsumsi kopi yang moderat agar memperkuat kesadaran mahasiswa terkait GERD. Monitoring rutin pasien berisiko tinggi dan kolaborasi dengan profesional kesehatan untuk pendekatan multidisiplin juga penting untuk mengelola dan mencegah GERD secara efektif.

5.2.2 Bagi Universitas Jambi

Perlu dilakukan evaluasi proses belajar mengajar bagi mahasiswa Kedokteran dengan memberikan metode belajar yang menarik dan menyenangkan seperti *ice breaking* dan menjadikan pembelajaran lebih fleksibel, menyediakan fasilitas ruang relaksasi kampus, penguatan komunitas dan dukungan sosial terhadap mahasiswa, memberikan program konseling dan psikologi di kampus, serta menyediakan workshop atau media kampus untuk membantu meningkatkan kesadaran untuk mengurangi peningkatan faktor risiko GERD.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Agar melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan beragam untuk mendapat hasil yang mewakili lebih banyak populasi dan meneliti faktor risiko GERD lainnya seperti genetik, hormonal, dan lingkungan