

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta diuraikan pada pembahasan yang terpapar pada bab sebelumnya, maka penulis dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran pola makan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik berdasarkan hasil Recall 3×24 jam adalah rata-rata defisit tingkat sedang untuk energi, defisit tingkat berat untuk protein, cukup untuk lemak, dan defisit tingkat berat untuk karbohidrat. Sedangkan pola makan berdasarkan FFQ adalah rata-rata sangat jarang mengonsumsi makanan yang dapat memicu GERD.
2. Gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik adalah kurang baik
3. Gambaran kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik adalah sebagian besar tidak mengalami GERD dengan presentase 64,5%, sedangkan yang mengalami GERD ada 34,6%.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara intake energi, intake lemak, konsumsi makanan pedas, konsumsi makanan tinggi lemak, dan jarak makan dan tidur dengan kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

5.2 Saran

1. Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang cenderung bersifat subjektif, sehingga kejujuran responden sangat menentukan data yang akan diberikan.
2. Diharapkan bagi penelitian selanjutnya menggunakan kelompok kontrol dan eksperimen pada responden yang berpuasa, agar mengetahui hubungan yang signifikan hubungan puasa dan kejadian GERD
3. Diharapkan bagi institusi bisa membuat peraturan atau sanksi kepada mahasiswa yang mengonsumsi alkohol terutama di lingkungan kampus.