

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terkait hubungan pola makan dan kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* dengan status gizi mahasiswa tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar jenis dan frekuensi makanan yang sering dikonsumsi mahasiswa tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik pada golongan sumber karbohidrat, yaitu nasi (77%) dan mie (42%); golongan protein hewani, yaitu daging ayam (57%), telur ayam (52%), dan bakso sapi/ayam (42%); golongan protein nabati, yaitu tahu (50%) dan tempe (47%); golongan susu dan olahannya, yaitu susu UHT (42%) dan es krim (36%); golongan jajanan, yaitu pentol cilok/sejenisnya (44%), bakso (41%), mie ayam (39%), mie pedas berlevel/sejenisnya (31%), gorengan (31%), cimol/pentol korea/tahu krispi/telur gulung (32%), dan cokelat (30%); golongan minuman, yaitu es cokelat/es teh/*thai tea* (47%); dan golongan makanan pelengkap, yaitu saus cabai (32%), saus tomat (26%), dan sambal (35%). Serta mahasiswa kadang-kadang mengonsumsi sayur dan buah dengan persentase (> 30%).
2. Sebagian besar mahasiswa tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik memiliki intake energi kurang (98%) dan normal (2%), serta intake zat gizi makro kurang (protein kurang (67,7%), normal (16,7%), dan lebih (15,6%); lemak kurang (70,8%), normal (17,7%), dan lebih (11,5%); dan karbohidrat kurang (99%), serta normal (1%)). Selain jumlah intake, dari segi keteraturan makan mahasiswa, kebanyakan memiliki jadwal makan yang tidak teratur (55%) dan tidak teratur (45%).
3. Sebagian besar mahasiswa tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik tidak mengalami *Gastroesophageal Reflux Disease* (70%). Akan tetapi, mahasiswa yang mengalami *Gastroesophageal Reflux Disease* sebanyak 30%.

4. Sebagian besar mahasiswa tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik memiliki status gizi normal (57,3%) dan kurus (28,1%).
5. Terdapat hubungan signifikan antara intake energi, intake protein, intake lemak, dan keteraturan makan dengan kejadian *Gastresophageal Reflux Disease* pada mahasiswa tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik (nilai signifikan intake energi = 0,030; intake protein = 0,000; intake lemak = 0,000; keteraturan makan = 0,000). Akan tetapi tidak terdapat hubungan secara signifikan antara intake karbohidrat dengan kejadian *Gastresophageal Reflux Disease* (nilai signifikan intake karbohidrat = 0,513).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara intake energi, intake protein, intake lemak, dan keteraturan makan dengan status gizi pada mahasiswa tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik (nilai signifikan intake energi = 0,009; intake protein = 0,000; intake lemak = 0,000; dan keteraturan makan = 0,000). Akan tetapi tidak terdapat hubungan secara signifikan antara intake karbohidrat dengan kejadian status gizi (nilai signifikan intake karbohidrat = 0,162).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian *Gastresophageal Reflux Disease* dengan status gizi pada mahasiswa tingkat II Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik (nilai signifikan kejadian *Gastresophageal Reflux Disease* = 0,000).

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terkait hubungan pola makan dan kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* dengan status gizi pada mahasiswa terdapat beberapa saran pada pihak terkait:

1. Bagi institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dokumentasi supaya digunakan sebagai bahan perbandingan dalam melaksanakan penelitian selanjutnya tentang hubungan pola makan dan kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* dengan status gizi mahasiswa. Selain itu, sebaiknya fasilitas

kampus dilengkapi oleh kantin yang menyediakan makanan sehat dan beragam, serta terdapat aplikasi berupa pamflet atau poster ajakan supaya mahasiswa menerapkan pola makan sehat yang ditampilkan di area kampus.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan menggunakan variabel selain jumlah makan dan keteraturan makan, misalnya aktivitas fisik, pola tidur, dan jenis makan yang dapat mempengaruhi terjadinya *Gastroesophageal Reflux Disease* dan status gizi pada wilayah yang lebih luas dengan sampel lebih banyak.

## 3. Bagi responden

Responden lebih memperhatikan pola makan, seperti jenis, jadwal, dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap harinya, meskipun memiliki aktivitas perkuliahan dan kegiatan lainnya yang padat. Pola makan bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi status gizi, akan tetapi pola makan merupakan salah satu faktor penting dalam memperbaiki dan mempertahankan status gizi, serta menjaga tubuh dari berbagai macam penyakit, seperti *Gastroesophageal Reflux Disease*.