

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Penelitian ini diikuti oleh 89 mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (79,8%), dengan uang saku $\leq 1.000.000$ (60,7%), dengan frekuensi makan < 3 kali per hari (49,4%), dan bertempat tinggal di kos (71,9%).
2. Responden memiliki status gizi normal (47,2%), sering mengonsumsi kopi (50,6%), memiliki aktivitas fisik kategori sedang (55,1%), dan mengalami sindrom dispepsia fungsional (41,6%).
3. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan sindrom dispepsia fungsional pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman.
4. Terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan sindrom dispepsia fungsional pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman.
5. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan sindrom dispepsia fungsional pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dijadikan sebagai referensi untuk melakukan penelitian serupa menggunakan metode pengukuran lain seperti *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) untuk melihat kuantitas konsumsi kafein, maupun variabel penelitian lain seperti persen lemak tubuh.
2. Bagi Mahasiswa
Dijadikan sebagai referensi untuk memperbaiki pola hidup dengan menjaga status gizi agar tetap normal, membatasi konsumsi kopi, dan meningkatkan aktivitas fisik untuk mengurangi risiko terjadinya sindrom dispepsia fungsional.
3. Bagi Institusi
Dijadikan sebagai referensi untuk penyuluhan maupun penanganan mahasiswa dengan sindrom dispepsia.