

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dari hasil penelitian tentang kaitan antara kebiasaan mengonsumsi kopi dan kemungkinan terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) pada mahasiswa Universitas Bhakti Kencana Bandung, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Setengah dari responden memiliki tingkat konsumsi kopi dalam kategori sedang.
2. Hampir setengah dari responden menunjukkan kemungkinan menderita GERD.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi kopi dengan kemungkinan GERD ( $p < 0,001$ ).

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Mahasiswa  
Diharapkan dapat mengatur konsumsi kopi secara bijak, memperhatikan frekuensi dan jumlah yang dikonsumsi, serta menghindari konsumsi kopi dalam keadaan perut kosong.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Perlu mengadakan edukasi atau penyuluhan terkait gaya hidup sehat, termasuk bahaya konsumsi kopi berlebih terhadap kesehatan pencernaan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti tingkat stres, pola makan, kebiasaan begadang, dan faktor IMT guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif serta menggunakan pendekatan longitudinal untuk menelusuri hubungan sebab-akibat secara lebih jelas.