BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Hubungan Frekuensi Konsumsi Kopi Terhadap Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Di Universitas Sahid Surakarta Tahun 2025", dan pembahasan yang telah dijelasakan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Frekuensi konsumsi kopi pada mahasiswa FSTK mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 43 responden (76,8%) yang berisiko mengalami terjadinya gejala gastritis, dimana artinya mayoritas responden mengonsumsi kopi lebih dari 2 cangkir dalam sehari.
2. Responden pada mahasiswa FSTK di Universitas Sahid Surakarta mengalami gejala gastritis
3. Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi kopi dengan munculnya gejala gastritis pada mahasiswa ditunjukan dengan nilai p = 0,002 dan nilai r = 0,401, ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi kopi dengan gejala gastritis dengan nilai r = 0,401 dimana hubungan keeratannya cukup atau sedang.

B. Saran

1. Bagi Responden

   Diharapkan bagi responden dapat mengontrol frekuensi konsumsi kopi di setiap harinya. Responden juga diharapkan dapat memperhatikan kandungan kafein dalam kopi. Karena apabila kafein dikonsumsi melebihi batas aman dalam tubuh maka dapat menyebabkan peningkatan asam lambung, sehingga berisiko menyebabkan gejala maupun gastritis. Oleh karena itu, dengan membatasi jumlah kafein yang dikonsumsi diharapkan dapat mengurangi terjadinya gejala

2. Bagi Tempat Peneliti

   Diharapkan Institusi Pendidikan Universitas Sahid Surakarta dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai konsep awal dalam mengembangkan pengetahuan mahasiswa mengenai frekuensi konsumsi kopi agar tidak menyebabkan terjadinya gejala gastritis

3. Bagi Peneliti

   Diharapkan menjadi sumber data, referensi, menambah wawasan dan pengetahuan untuk seseorang yang akan melanjutkan studi dan mengembangkan pengetahuan saya khususnya di bidang kesehatan

4. Bagi peneliti Selanjutnya

   Diharapkan penelitian ini menjadi tambahan informasi bagi peneliti lain yang tertarik memilih Hubungan Frekuensi Konsumsi Kopi Terhadap Gejala Gastritis serta dapat memperluas lagi arah penelitiannya