

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara konsumsi kopi dan kebiasaan merokok dengan kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) pada Generasi Z di Kelurahan Kandang Mas, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi konsumsi kopi menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan Generasi Z memiliki kebiasaan sering mengonsumsi kopi, yaitu sebanyak 22 dari 29 responden (75,9%).
2. Distribusi frekuensi kebiasaan merokok menunjukkan bahwa sebagian besar laki-laki Generasi Z memiliki kebiasaan merokok berat, yaitu sebanyak 20 dari 27 responden (74,1%).
3. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner GERDQ oleh PGI (2024), kejadian GERD pada Generasi Z tergolong tinggi, baik pada responden perempuan (75,9%) maupun laki-laki (70,4%).
4. Hasil uji Chi-Square dan Fisher Exact Test menunjukkan nilai $p=0,000$, sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi kopi pada responden perempuan dengan kejadian GERD.

5. Hasil uji Chi-Square dan Fisher Exact Test menunjukkan nilai $p=0,000$, sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok pada responden laki-laki dengan kejadian GERD.

B. Saran

1. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pengembangan ilmu kesehatan masyarakat dan keperawatan, khususnya terkait pengaruh gaya hidup (konsumsi kopi dan kebiasaan merokok) terhadap kejadian GERD pada generasi muda.

2. Bagi Masyarakat

Generasi muda, khususnya Generasi Z, disarankan untuk mengontrol konsumsi kopi serta memperhatikan kebiasaan merokok, karena kedua faktor tersebut dapat memengaruhi kesehatan saluran pencernaan dan meningkatkan risiko Gastroesophageal Reflux Disease (GERD).

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan dapat memanfaatkan temuan penelitian ini sebagai dasar dalam merancang program promosi kesehatan, edukasi, dan pencegahan penyakit saluran cerna di kalangan remaja dan dewasa muda.

4. Bagi Institusi/Kampus

Kampus atau lembaga pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian sebagai bahan pengembangan kurikulum, kegiatan seminar, atau penelitian lanjutan terkait kesehatan masyarakat dan gaya hidup generasi muda.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kejadian GERD, seperti pola makan, tingkat stres, aktivitas fisik, dan indeks massa tubuh, sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.