

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung mengenai hubungan kecemasan dan tingkat stres dengan gejala Gastroesophageal Reflux Disease (GERD), maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

##### **1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir**

Pada hasil penelitian ini sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori tidak cemas. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa tingkat akhir mampu mengelola kecemasan yang muncul selama proses penyusunan skripsi, meskipun sebagian kecil tetap mengalami gejala cemas ringan hingga sedang akibat tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, atau tuntutan penilaian dosen pembimbing.

##### **2. Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir**

Pada hasil penelitian ini mayoritas responden mengalami stres berat. Tingginya angka stres berat menunjukkan bahwa beban akademik yang ditanggung oleh mahasiswa tingkat akhir cukup signifikan dan berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang tinggi.

##### **3. Hubungan Kecemasan dengan Gejala GERD**

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan gejala GERD dengan ( $p$ -value 400). Hal ini menjelaskan adanya hubungan psikofisiologis antara respon emosional dengan gangguan pencernaan.

#### 4. Hubungan Tingkat stres dengan Gejala GERD

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gejala GERD ( $p\text{-value} = 0,012$ ). Stres berat yang dialami mahasiswa tingkat akhir berkontribusi terhadap munculnya gangguan sistem pencernaan, sejalan dengan teori bahwa stres berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan somatik seperti GERD.

### **B. Saran**

#### 1. Manfaat bagi perawat

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya perawat, dapat memberikan perhatian lebih terhadap aspek psikologis mahasiswa tingkat akhir yang rentan mengalami stres dan kecemasan. Edukasi mengenai manajemen stres dan teknik relaksasi perlu diberikan secara berkala, baik melalui seminar, konseling, maupun penyuluhan, guna mencegah dampak psikologis tersebut berkembang menjadi gangguan fisik seperti GERD. Hasil penelitian Choi et al. (2021), menyatakan bahwa pendekatan keperawatan holistik yang mencakup pemantauan dan intervensi psikologis terbukti efektif dalam menurunkan risiko gangguan psikomatik, termasuk gejala GERD. Mereka menekankan pentingnya edukasi teknik relaksasi secara terstruktur bagi populasi berisiko seperti mahasiswa tingkat akhir.

#### 2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Pihak institusi pendidikan diharapkan dapat mengembangkan program intervensi psikososial yang bersifat preventif dan promotif, seperti pelatihan manajemen waktu, *workshop coping stress*, mentoring akademik, serta peningkatan kualitas layanan bimbingan konseling mahasiswa. Program ini bertujuan untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik tanpa berdampak buruk pada kesehatannya, baik mental maupun fisik. WHO (2022) Dalam dokumen "*Mental*

*Health and Psychosocial Well-being of Students*", WHO menegaskan bahwa institusi pendidikan memiliki tanggung jawab besar dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, melalui program berbasis komunitas seperti pelatihan keterampilan hidup, manajemen stres, dan penguatan layanan konseling.

### 3. Manfaat Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan lebih sadar terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik selama proses penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa dianjurkan untuk mengembangkan strategi coping yang sehat seperti olahraga teratur, menjaga pola makan, melakukan relaksasi, serta mencari bantuan profesional atau dukungan sosial saat menghadapi tekanan yang berat. Hasil penelitian Misra et al. (2021), peneliti ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan coping sehat seperti olahraga, relaksasi, dan dukungan sosial memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dan kondisi fisik lebih baik.

### 4. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam hal cakupan populasi dan desain penelitian *cross-sectional*. Selain itu, variabel lain seperti pola makan, durasi tidur juga dapat ditambahkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Menurut penelitian oleh Kim et al. (2020) menunjukkan bahwa pola makan tinggi lemak, konsumsi makanan pedas, serta kebiasaan makan larut malam signifikan meningkatkan risiko terjadinya GERD, terutama pada individu yang juga mengalami stres. Penelitian Ali et al. (2020) menemukan bahwa durasi tidur <6 jam permalam berkorelasi dengan meningkatnya keluhan gejala GERD serta memperburuk stres.