

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan hasil penelitian antara lain:

1. Lebih dari setengah mahasiswa sarjana aktif Universitas Muhammadiyah Surabaya memiliki pengetahuan yang sedang terkait konsumsi makanan berserat (51,5%) dimana responden perempuan lebih banyak ditemukan dengan usia 20-22 tahun yang banyak berasal dari fakultas kedokteran dengan IMT normal. Sebanyak 30,3 % mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan rendah, dimana responden perempuan lebih banyak ditemukan dengan usia 20-22 tahun yang banyak berasal dari fakultas kedokteran dengan IMT normal. Dan 18,2% responden memiliki tingkat pengetahuan baik dimana responden laki-laki lebih banyak ditemukan dengan usia 20-22 tahun yang banyak berasal dari fakultas kedokteran dengan IMT rendah.
2. Kejadian kontipasi pada mahasiswa sarjana aktif Universitas Muhammadiyah Surabaya mencapai 41,4%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang pentingnya serat dengan kejadian kontipasi pada mahasiswa sarjana aktif Universitas Muhammadiyah Surabaya.

7.2 Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu perlu adanya kesadaran dari diri masing-masing mahasiswa mengenai konsumsi makanan sumber serat seperti sayuran dan buah-buahan yang beraneka ragam agar dapat mencegah terjadinya konstipasi, dan menambah pengetahuan tentang pentingnya

serat untuk mencegah konstipasi dengan mengikuti sosialisasi dan edukasi tentang pentingnya serat untuk mencegah konstipasi melalui media massa atau media sosial. Bagi peneliti selanjutnya dengan harapan lebih memperluas penelitian dengan memasukkan variabel-variabel lainnya yang dapat menjadi faktor terjadinya konstipasi diantaranya asupan cairan, aktivitas fisik, stress, maupun lingkungan sosial dan tidak menggunakan kuesioner digital dimana penggunaan kuesioner digital sangat rawan terjadinya bias seperti contoh responden memungkinkan melakukan kecurangan dalam mengisi kuesioner seperti mencari jawaban terlebih dahulu, memberi jawaban palsu dan mengisi kuesioner lebih dari sekali. Kuesioner digital dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kesalahan, seperti kesalahan ketik atau kesalahan dalam memilih jawaban. Pertanyaan didalam kuesioner hendaknya tidak terlalu sulit atau menggunakan bahasa dan istilah yang sulit dimengerti. Pastikan pertanyaan dalam kuesioner Anda tidak mempengaruhi jawaban responden. Hindari pertanyaan yang memuat bias, seperti pertanyaan yang mengarahkan, pertanyaan yang memuat, pertanyaan ganda, pertanyaan absolut, pertanyaan ambigu, dan pertanyaan jawaban ganda.