

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penderita *gastritis* yang ingin meminum kopi haruslah lebih berhati-hati dan memerhatikan langkah yang tepat, karena di dalam kandungan kopi terdapat kafein dan asam dapat memicu *gastritis* tersebut. Penderita harus mengetahui kondisi tubuhnya dan tingkat keparahan *gastritis* yang dideritanya, sehingga dapat menyesuaikan pemilihan kopi dengan kondisi tubuhnya.

Dari hasil penelitian penulis, bagi penderita *gastritis* yang masih ingin meminum kopi, perlu mengenal dan mengetahui sajian kopi yang cocok untuk dirinya agar saat setelah meminum kopi, tidak timbul efek negatif dari kopi tersebut. Diperlukannya sebuah media menyajikan informasi terkait hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menikmati kopi nusantara bagi penderita *gastritis*.

Dengan konsep buku panduan yang bersifat personal dan privat, Buku ini diharapkan dapat memberikan dan menambah wawasan kepada penderita *gastritis* yang ingin meminum kopi agar tahu langkah preventif (pencegahan) dalam menikmati kopi sehingga tidak terpicu *gastritis*. Buku ini juga dilengkapi lembar evaluasi, pemilihan kopi, metode, penyajian pengolahan kopi, dan *coffee planner* yang dapat di isi oleh pembaca untuk menentukan jenis sajian kopi yang tepat untuk dirinya sesuai dengan kondisi dan tingkat *gastritis* yang dialaminya.

## **5.2 Saran**

Saran dari penulis, bagi mahasiswa/i yang ingin atau berniat untuk merancang tugas akhir/skripsi tentang topik terkait dengan kopi dan gastritis, sebaiknya melakukan penelitian dan pengumpulan data yang mendetail serta mendalam secara valid dari narasumber ahli seperti dokter spesialis lambung dan ahli kopi ataupun penelitian tentang kandungan asam dan kafein kopi. Sehingga memudahkan peneliti dalam menyusun konten. Untuk menambah validasi dari konten tersebut, peneliti dapat melakukan penelitian dengan mewawancarai dokter spesialis ahli gizi, sehingga dapat menentukan jumlah kafein dan asam wajar untuk orang yang sehat dan penderita gastritis.

Penulis dapat lebih mudah mendapatkan informasi tentang penderita dan keseharian penderita saat meminum kopi jika berkunjung ke salah satu kafe dengan melakukan observasi secara mendalam ataupun wawancara dengan penderita agar mendapatkan informasi yang lebih mendalam dan tepat sasaran.