

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat Stres dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi dengan menggunakan uji korelasi *chi square* yang diperoleh yaitu sebesar 0,009 yang dimana $p \text{ value} < \alpha (0,05)$. Nilai Odd Ratio (OR) yang diperoleh yaitu 13,540, menunjukkan bahwa perilaku makan responden mempunyai resiko 13,540 kali lebih besar menderita stress apabila perilaku makan mereka tidak baik.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara mengalami tingkat stress dengan kategori sedang. Hal ini ditunjukkan melalui hasil analisis bahwa mahasiswa dan mahasiswi yang mengalami tingkat stres kategori ringan sebesar 5,1 %, kategori sedang sebesar 60,33 %, dan kategori berat sebesar 34,6 %.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara memiliki perilaku makan dengan kategori rendah. Hal ini ditunjukkan melalui hasil analisis bahwa mahasiswa dan mahasiswi yang memiliki perilaku makan rendah sebesar 3,8%, perilaku makan dengan kategori sedang sebanyak 28,2% dan perilaku dengan kategori tinggi sebanyak 67,9%.

5.2 Saran

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini diantara lain adalah sebagai berikut:

1. Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan terkait dengan tingkat stress dan perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir dan faktor penyebabnya, sehingga mengetahui cara penanggulangannya.
2. Dalam upaya penanggulangan stress dengan perilaku makan mahasiswa, sangat diperlukan promosi kesehatan dan tes kesehatan jiwa secara rutin, agar mengetahui tingkat stress dan penanggulangannya sehingga status gizi dan kesehatan mental tetap terjaga. Peran promosi kesehatan sangat diperlukan guna menyampaikan informasi bagi mahasiswa dan masyarakat umum yang masih tabu mengenai kesehatan mental dan perilaku makan. Semakin banyak sumber daya manusia yang ada maka akan dapat tersebar luas informasi mengenai kesehatan mental dan perilaku makan.