

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Adanya Hubungan Antara Tingkat Stress dengan Status Gizi pada Mahasiswa dan Mahasiswi FKM UINSU dengan p-Value sebesar 0,000 ($<0,05$).
2. Pada penelitian ini jenis kelamin perempuan terbanyak di penelitian ini yaitu 122 (90,4%), dan laki-laki sebanyak 13 (9,6%).
3. Pada penelitian ini diketahui sebanyak 48 (35,6%) responden mengalami Stress Tingkat Berat dengan status Gizi Obesitas, sebanyak 40 (29,6%) responden Tingkat Stress Sedang dengan Status Gizi Gemuk, dan sebanyak 34 (25,2%) mahasiswa Tingkat Stress Ringan dengan Status Gizi kategori Normal.
4. Jumlah sampel awal yang sebanyak 196 responden tetapi di dalam penelitian ini hanya dapat 135 responden atau tidak memenuhi sampel awal dikarenakan adanya kendala pada saat penelitian.

5.2 Saran

5.2.1. Untuk Pihak Kampus

- Disarankan agar melakukan penyuluhan secara berkala mengenai kelola stress dan mengenai Status Gizi untuk Mahasiswa dan Mahasiswi terkhusus mahasiswa Smester Akhir.
- Mewadahi kegiatan untuk penyaluran energi positif atau negatif seperti mengadakan kesenian tari-tarian, olah raga agar mahasiswa mempunyai aktifitas untuk pengendalian stres

5.2.2. Untuk Mahasiswa dan Mahasiswi FKM

- Untuk mahasiswa ketika sudah merasakan jenuh dalam mengerjakan tugas sebaiknya cerita dan sharing kepada teman-teman agar tidak semakin berat sehingga mengganggu kondisi fisik maupun mental.
- Perbanyak aktivitas fisik seperti jogging atau olahraga tipis agar adanya pergerakan dan pengendalian stres.
- Banyak mengonsumsi makanan bergizi

5.2.3. Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengembangkan variabel penelitian untuk diteliti, pendekatan *Mix Methods* memungkinkan untuk mengumpulkan data statistik yang kuat sekaligus memahami pengalaman subjektif dan konteks sosial-budaya dari responden.