

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### V.1 Kesimpulan

- a. Terdapat 47,9% responden mahasiswa mengalami Sindrom Makan Malam (SMM).
- b. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan SMM
- c. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan SMM

#### V.2 Saran

- a. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian selanjutnya tentang Sindrom Makan Malam tidak terbatas pada mahasiswa yang sedang aktif mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang sedang aktif dalam perkuliahan pun tidak luput mengalami Sindrom Makan Malam. Pada penelitian selanjutnya bisa menggunakan desain penelitian lain, seperti *case control* atau *cohort* untuk menambah variasi pada penelitian tentang Sindrom Makan Malam.

- b. Bagi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Diharapkan dengan penelitian ini dapat menambah referensi pengetahuan mengenai Sindrom Makan Malam. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan masukan untuk diadakannya seminar atau penyuluhan mengenai Sindrom Makan Malam dan juga diadakannya penyebaran info mengenai Sindrom Makan Malam menggunakan poster. Diharapkan juga para dosen bisa memberikan bimbingan konseling atau konsultasi kesehatan untuk para mahasiswa.