

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 59 responden (92.2%), sedangkan pada karakteristik usia sebagian besar responden berusia 19 tahun (35.2%).
2. Kejadian gizi lebih pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana sebanyak 22 orang (34,3%)
3. Sebagian besar tingkat stress pada mahasiswa berada pada tingkat sedang (85.9%)
4. Sebagian besar konsumsi minuman manis mereka tergolong sering (67.1%).
5. Ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana ( $p=0,002$ ).
6. Tidak ada hubungan antara konsumsi minuman manis dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana ( $p=0,220$ ).

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Responden**

Diharapkan kepada responden untuk selalu menjaga dan memperhatikan pola makan dan menjaga kestabilan keadaan serta pikiran agar tidak terjadi penyimpangan negative (makan berlebih) sebagai salah satu cara mengatasi rasa stress.

##### **V.2.2 Pihak UPN Veteran Jakarta**

Diharapkan penelitian ini dapat membantu dan menerapkan pola hidup sehat mahasiswa dalam mencapai status gizi normal dengan mengajak mahasiswa turut aktif dalam kegiatan olahraga bersama, menciptakan kantin yang bersih dan sehat,

serta dilakukannya pengukuran secara berkala agar capaian status gizi yang baik dapat terpantau dengan baik.

### **V.2.3 Bagi Penelitian Lain**

Diharapkan peneliti lain dapat menggunakan desain dan teknik pengambilan sampel yang berbeda. Selain itu peneliti lain juga diharapkan dapat menilai pola makan responden dengan menggunakan instrumen penelitian yang berbeda.