

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan skor *well-being* dan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian minuman herbal berbasis daun kelor dan mangga Gedong Gincu Indramayu pada mahasiswa dapat disimpulkan bahwa:

- a. Skor *well-being* mahasiswa sebelum mengonsumsi minuman herbal memiliki rata-rata $68,29 \pm 7,19$ dan sebagian besar responden berada pada kategori *good well-being*. Sementara itu, tingkat stres sebelum intervensi memiliki rata-rata sebesar $17,74 \pm 4,58$ dengan mayoritas responden berada pada kategori stres sedang.
- b. Skor *well-being* mahasiswa setelah mengonsumsi minuman herbal meningkat menjadi $75,33 \pm 7,22$ dan mayoritas responden tetap berada pada kategori *good well-being*. Tingkat stres setelah intervensi mengalami penurunan menjadi $16,83 \pm 2,64$ dengan mayoritas responden masih berada pada kategori stres sedang.
- c. Terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *well-being* mahasiswa sebelum dan sesudah mengonsumsi minuman herbal berbasis daun kelor dan mangga Gedong Gincu Indramayu selama 14 hari ($p < 0,001$). Namun, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,209$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan konsumsi pangan sumber vitamin C dan antioksidan, terutama sayur dan buah, serta membatasi konsumsi inhibitor vitamin C dan antioksidan untuk mendukung kesehatan fisik, kesejahteraan, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol (*control group*) sehingga pengaruh intervensi dapat dibandingkan secara lebih objektif. Selain itu, durasi intervensi dapat diperpanjang lebih dari 14 hari agar perubahan pada *well-being* dan tingkat stres dapat diamati secara lebih optimal.