

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan kualitas sarapan, kualitas tidur, dan aktivitas fisik terhadap stres akademik pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta yang melibatkan 118 responden yang memenuhi kriteria penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebagian besar responden mengalami stres akademik rendah, yaitu sebanyak 69 responden (58,5%), sedangkan 49 responden (41,5%) mengalami stres akademik tinggi.
- b. Sebagian besar responden tidak memenuhi kecukupan energi sarapan (70,3%), memenuhi kecukupan protein (83%), memenuhi kecukupan lemak (70,4%), tidak memenuhi kecukupan karbohidrat (81,35%), dan memenuhi keberagaman pangan (69,5%).
- c. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu 97 responden (82,2%), sedangkan 21 responden (17,8%) memiliki kualitas tidur baik.
- d. Sebagian besar (50,8%) responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang, diikuti aktivitas fisik ringan (36,4%) dan aktivitas fisik berat (12,7%).
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi energi sarapan dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta ($p=0,025$).
- f. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecukupan protein dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta ($p=0,100$).
- g. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecukupan lemak dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta ($p=0,148$).

- h. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecukupan karbohidrat dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta ($p=0,005$).
- i. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keberagaman pangan dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta ($p=0,109$).
- j. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta ($p=0,010$).
- k. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta ($p=0,537$).
- l. Hanya kualitas tidur yang menunjukkan hubungan signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta dalam uji regresi logistik.
- m. Kelompok kualitas tidur buruk memiliki *odds* stres akademik yang lebih rendah, yang mungkin dipengaruhi oleh mekanisme adaptasi di mana mahasiswa yang mengalami stres berusaha menjaga kualitas tidurnya.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan membiasakan konsumsi sarapan setiap hari dengan memperhatikan kualitasnya. Sarapan sebaiknya mengandung sumber karbohidrat, protein, serta buah atau sayur sesuai prinsip Gizi Seimbang untuk membantu memenuhi 20-25% kebutuhan energi harian dan zat gizi. Mahasiswa juga disarankan mempersiapkan menu sarapan yang praktis dan bergizi, seperti roti dengan telur, nasi dengan lauk berprotein, atau oatmeal dengan susu dan buah, sehingga sarapan tetap dapat dilakukan meskipun memiliki keterbatasan waktu. Mahasiswa juga disarankan untuk menjaga jadwal tidur dan bangun yang konsisten, mengurangi penggunaan gawai sebelum tidur, membatasi konsumsi minuman berkafein pada sore atau malam hari, dan menciptakan lingkungan tidur yang

nyaman untuk membantu meningkatkan kualitas tidur sehingga mendukung pemulihan fisik, fungsi kognitif, dan kesiapan menghadapi aktivitas akademik.

Mempertahankan aktivitas fisik secara rutin melalui olahraga terstruktur atau aktivitas sehari-hari juga disarankan untuk membantu menjaga kebugaran, meningkatkan suasana hati, serta mendukung kesehatan selama menjalani tuntutan akademik. Pengelolaan stres yang adaptif seperti menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan nonakademik serta memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan pihak kampus diharapkan dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan menjaga kesehatan mental selama perkuliahan.

V.2.2 Bagi Program Studi dan Institusi

Program studi dan institusi diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui penyelenggaraan program edukasi gizi yang berfokus pada pentingnya kualitas sarapan dan pemenuhan kebutuhan protein sebagai bagian dari penerapan gizi seimbang pada mahasiswa. Edukasi dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan akademik, seperti orientasi mahasiswa, pembinaan kemahasiswaan, maupun seminar kesehatan, sehingga mahasiswa memiliki pemahaman mengenai peran pola makan yang baik dalam mendukung kesehatan fisik, fungsi kognitif, dan kesejahteraan mental. Selain itu, institusi dapat mendukung terciptanya lingkungan kampus yang memudahkan mahasiswa memperoleh pilihan makanan bergizi, khususnya menu sarapan yang sehat dan sumber protein yang mudah dijangkau, sebagai salah satu upaya membangun perilaku makan sehat di lingkungan kampus.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik, seperti dukungan sosial, keyakinan terhadap kemampuan diri, manajemen waktu, beban akademik, penggunaan media sosial, kualitas diet secara keseluruhan, maupun status gizi. Selain itu, penelitian dengan desain longitudinal atau cohort perlu dilakukan untuk menjelaskan arah hubungan sebab-akibat antara kualitas tidur, aktivitas fisik, pola makan, dan stres akademik. Penggunaan metode pengukuran yang lebih objektif juga dapat dipertimbangkan untuk meminimalkan bias *self-report*.