

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan asupan omega-3, kebiasaan sarapan, dan kualitas diet dengan tingkat stres pada remaja di SMA Negeri 21 Jakarta yang melibatkan 92 responden yang memenuhi kriteria penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas berusia 17 tahun (68,5%) dengan rentang usia 16 sampai 19 tahun, serta didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 59 orang (64,1%). Dari segi pendidikan orang tua, mayoritas ayah merupakan lulusan Diploma/Sarjana (46,7%) dan mayoritas ibu merupakan lulusan Diploma/Sarjana (41,3%) serta SMA/SMK sederajat (40,2%). Berdasarkan pekerjaan orang tua, mayoritas ayah bekerja sebagai pegawai swasta (39,1%), sedangkan mayoritas ibu tidak bekerja atau merupakan ibu rumah tangga (50%). Sebagian besar responden tinggal bersama orang tua (91,3%), menerima uang saku lebih dari atau sama dengan Rp20.000 per hari (76,1%), serta menggunakan sepeda motor sebagai alat transportasi utama menuju sekolah (65,2%).
- b. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan omega-3 dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 52 responden (56,5%), sedangkan 40 responden (43,5%) memiliki asupan omega-3 dalam kategori cukup. Pada kebiasaan sarapan, sebagian besar responden tergolong rutin sarapan, yaitu sebanyak 59 responden (64,1%), sedangkan 33 responden (35,9%) tergolong tidak rutin sarapan. Pada kualitas diet, responden dengan kualitas diet kurang sedikit lebih banyak, yaitu 47 responden (51,1%), dibandingkan responden dengan kualitas diet baik sebanyak 45 responden (48,9%). Pada tingkat stres, mayoritas responden berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 78 responden

(84,8%), sedangkan 8 responden (8,7%) berada pada kategori stres tinggi dan 6 responden (6,5%) berada pada kategori stres ringan.

- c. Dari hasil uji *Chi-Square* yang kemudian dilanjutkan dengan *Fisher Freeman Halton Exact Test* yang menghasilkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan omega-3 dengan tingkat stres pada remaja di SMA Negeri 21 Jakarta ($p=0,109$), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat stres pada remaja di SMA Negeri 21 Jakarta ($p=0,540$), dan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas diet dengan tingkat stres pada remaja di SMA Negeri 21 Jakarta ($p=0,046$). Dari ketiga variabel yang diteliti, kualitas diet merupakan satu-satunya variabel yang menunjukkan hubungan signifikan dengan tingkat stres pada remaja di SMA Negeri 21 Jakarta. Hal ini menunjukkan pentingnya penerapan pola makan terhadap remaja SMA Negeri 21 Jakarta agar dapat menurunkan risiko tingkat stres yang terjadi akibat faktor akademik maupun sosial lainnya.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Siswa/Siswi SMA Negeri 21 Jakarta

Siswa dapat lebih memerhatikan kualitas diet mereka dengan mengonsumsi makanan yang beragam dan seimbang, termasuk meningkatkan konsumsi sumber pangan omega-3 karena sebagian besar responden masih memiliki asupan omega-3 yang kurang. Siswa juga diharapkan dapat menerapkan kebiasaan sarapan secara rutin sebagai bagian dari pola hidup sehat, serta menerapkan strategi pengelolaan stres yang adaptif, seperti manajemen waktu belajar, pemanfaatan waktu istirahat secara efektif, dan pemanfaatan dukungan sosial dari keluarga maupun teman sebaya, untuk membantu menjaga kesehatan mental selama menjalani masa sekolah.

V.2.2 Bagi Sekolah SMA Negeri 21 Jakarta

Pihak sekolah dapat mengembangkan program edukasi gizi serta promosi kesehatan mental secara berkelanjutan, misalnya melalui penyuluhan mengenai

pentingnya kebiasaan sarapan, kualitas diet seimbang dan konsumsi sumber omega-3, sebagai upaya preventif untuk mengurangi risiko stres pada siswa.

V.2.3 Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang berpotensi memengaruhi tingkat stres remaja, seperti tuntutan akademik, dukungan sosial, kualitas tidur, aktivitas fisik, penggunaan media sosial, serta kemampuan coping individu. Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan teknik pengambilan sampel yang acak dan mencakup lebih dari satu angkatan agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas, serta mempertimbangkan desain penelitian *longitudinal* atau *cohort* untuk dapat menjelaskan arah hubungan sebab akibat antara asupan omega-3, kebiasaan sarapan, kualitas diet, dan tingkat stres.