

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 19 tahun sebanyak 25 responden (34.7%). Sebagian besar jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 69 responden (95.8%). Responden terbagi merata dalam tiga angkatan dari 2021-2023, masing-masing angkatan berjumlah 24 responden (33.33%). Sebagian besar responden tidak memiliki aktivitas di luar akademik berjumlah 48 responden (66.7%).
2. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat stres responden adalah tingkat stres sedang sebanyak 46 responden (63.9%) dan sebagian kecil tingkat stres buruk sebanyak 26 responden (36.1%).
3. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kualitas tidur responden buruk sebanyak 37 responden (51.4%) dan sebagian kecil kualitas tidur baik sebanyak 35 responden (48.6%).
4. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar status gizi responden adalah status gizi normal sebanyak 47 responden (65.3%) dan sebagian kecil memiliki status gizi tidak normal sebanyak 25 responden (34.7%).
5. Hasil uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi dengan nilai $p\text{-value} = 0.000$.

6. Hasil *uji chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi dengan nilai $p\text{-value} = 0.000$.
7. Hasil Uji Regresi Logistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi, dimana nilai $p\text{-value}$ pada variabel tingkat stres adalah $0.000 < 0.05$. Pada variabel kualitas tidur juga memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi, dimana nilai $p\text{-value}$ pada variabel kualitas tidur adalah $0.004 < 0.05$.

5.2 Implikasi

1. Mahasiswa Program Studi Gizi yang memiliki stres dalam tingkatan sedang maupun berat memiliki status gizi yang tidak normal. Oleh karena itu, disarankan untuk menjaga kendali mental atau mampu mengendalikan stres yang dialami.
2. Mahasiswa Program Studi Gizi mengalami status gizi yang tidak normal akibat kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, anjuran untuk tidur 7 hingga 8 jam setiap malam akan terus meningkatkan kualitas tidur.

5.3 Saran

1. Bagi peneliti, selanjutnya dapat menambahkan variabel seperti asupan makan, aktivitas fisik, kondisi ekonomi serta menambah lebih banyak subjek untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
2. Bagi pembaca, dapat dijadikan sebagai bahan referensi mengelola tingkat stres dan menjaga kualitas tidur supaya dapat memiliki status gizi yang optimal.