

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan *body image*, stres dan pola makan terhadap status gizi mahasiswa keperawatan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Curup tahun 2023, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada jenis kelamin penelitian sebagian besar adalah perempuan dengan jumlah 86 orang (85,9%). Usia paling yang banyak ditemukan pada responden adalah usia 19 tahun berjumlah 77 orang (71,9%). Tingkat kelas responden paling banyak pada tingkat I (54,2%). Tempat tinggal mahasiswa sebagian besar tinggal bersama keluarga berjumlah 63 orang (65,6%)
2. Distribusi frekuensi *body image* pada responden adalah sebagian besar memiliki *body image* positif yaitu berjumlah 77 orang (80,2%).
3. Distribusi frekuensi stres pada responden yaitu sebagian besar mahasiswa merasa stres yaitu berjumlah 52 orang (54,2%).
4. Distribusi frekuensi pola makan responden yaitu sebagian besar mahasiswa memiliki pola makan tidak baik yaitu berjumlah 82 orang (85,4%).
5. Distribusi frekuensi status gizi pada responden yaitu sebagian besar mahasiswa berstatus gizi normal berjumlah 65 orang (67,7%).
6. Ada hubungan yang signifikan antara *body image* dan status gizi Mahasiswa Keperawatan Curup di Poltekkes Kemenkes Bengkulu ($p\text{-value} < 0,05$.)
7. Ada hubungan yang signifikan antara stress dan status gizi Mahasiswa Keperawatan Curup di Poltekkes Kemenkes Bengkulu ($p\text{-value} < 0,05$)

8. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi Mahasiswa Keperawatan Curup di Poltekkes Kemenkes Bengkulu (*p-value* >0,05.)

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Mahasiswa

1. Agar terhindar dari dampak buruk dari stres dan rendahnya rasa percaya diri, mahasiswa disarankan untuk memahami bagaimana menghadapi dan mengatasi perasaan stres yang baik. Berikut beberapa cara yang bisa dilakukan :

- a. Melakukan Perception Based Strategis (PBS) dengan melatih untuk bisa lebih memiliki pikiran positif dan rasional dengan cara mengubah cara mencari tahu sumber utama penyebab perasaan stres yang dirasakan lalu mengubah pemikiran negatif yang berasal dari persepsi yang tidak tepat. Setelah itu menata kembali pikiran akan sumber stres dengan pikiran yang positif. Kegiatan selanjutnya melakukan afirmasi dengan latihan untuk penegasan, peneguhan, dan penetapan dalam pikiran secara positif secara berulang-ulang untuk meyakinkan diri agar mampu menghadapi sumber stres yang dirasakan.
- b. Kegiatan selanjutnya yaitu *Managing Performance Stress* (MPS) yang terdiri dari performance planning yaitu membuat daftar rencana yang digunakan untuk mengatasi sumber stres agar lebih efisien dan *centering* yaitu teknik untuk menyatukan dan mengelola

seluruh energi dengan cara memfokus diri pada masalah dan mengubah stres menjadi konsentrasi.

c. *Self-confidence & Self-Esteem (SC-SE)* yaitu membangun rasa percaya diri dan meningkatkan harga diri. Upaya menciptakan makna positif yang berfokus pada pengembangan diri dengan melakukan berbagai kegiatan untuk meningkatkan kualitas diri.

d. *Relaxation and Sleep (RS)* yaitu kegiatan relaksasi yang bertujuan untuk merilekskan tubuh dari tekanan dengan cara aktivitas motorik seperti olahraga, berjalan keluar pada tempat yang nyaman dan membuat tenang, berinteraksi positif dengan orang lain, mengikuti kegiatan sosial dan lainnya. Kemudian melakukan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur yang cukup.

2. Pengetahuan gizi sangat diperlukan untuk mahasiswa agar bisa menerapkan pola makan yang baik sesuai anjuran gizi seimbang dengan berbagai sumber yang sudah sangat mudah diakses saat ini. Bisa dimulai dengan cara mengikuti berbagai akun sosial media terkait gizi yang dirasa menarik. Informasi juga bisa didapatkan dari berdiskusi dengan teman sebaya atau kenalan di lingkungan kampus yang berkuliah di jurusan gizi mengenai dasar kebutuhan gizi dan pentingnya konsumsi gizi seimbang terutama sayur dan buah. Selain itu bisa juga mencari informasi bagaimana cara mengolah makanan yang praktis sendiri dan tetap sehat serta menambah wawasan berbagai sumber bahan makanan dengan harga yang lebih terjangkau untuk mahasiswa dan mudah ditemukan untuk mahasiswa yang tinggal sendiri melalui sumber yang telah disarankan juga.

6.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

1. Penelitian selanjutnya dapat memperdalam masalah yang sudah ada untuk menggali faktor-faktor resiko dari besaran masalah yang ada, seperti pola makan yang tidak baik pada mahasiswa dengan menghubungkannya melalui berbagai aspek yang berkemungkinan punya pengaruh.
2. Desain penelitian bisa dikembangkan lagi, seperti desain case-control, eksperimen dan lain-lain yang memungkinkan bisa memperkuat hubungan antara variabel sehingga bisa ditelaah bagaimana hubungan sebab-akibat atau efek kumulatifnya.
3. Melakukan program intervensi yang relevan, setelah mengetahui hubungan antara variabel, peneliti selanjutnya bisa fokus evaluasi intervensi atau program yang bertujuan untuk menanggulangi masalah yang ada.

6.2.3 Bagi Pihak Kampus

1. Mengadakan kegiatan bermanfaat setiap jumat pagi yang tidak berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar untuk mahasiswa sebagai wadah melepas stres akan urusan akademik, seperti jumat jasmani, rohani dan seni. Bisa dilakukan bergantian dimulai minggu pertama jumat jasmani, lalu rohani dan seni begitu seterusnya setiap minggu sehingga mahasiswa bisa menyegarkan sejenak rasa stres yang dirasa.
2. Kegiatan jumat pagi yang dilakukan dapat bersamaan dengan kegiatan kampanye pentingnya menjaga pola makan. Mengedukasi bagaimana pola makan yang baik guna mempertahankan status gizi pada mahasiswa.