

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan stres akademik, pengetahuan gizi, interaksi teman sebaya, dan uang saku dengan perilaku makan mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa dengan perilaku makan tidak baik lebih banyak daripada mahasiswa dengan perilaku makan baik.
2. Mahasiswa dengan tingkat stres sedang lebih banyak dibandingkan dengan stres ringan dan stres berat.
3. Mahasiswa dengan pengetahuan gizi baik lebih banyak dibandingkan dengan pengetahuan gizi kurang dan pengetahuan gizi cukup.
4. Mahasiswa dengan interaksi teman sebaya kategori sedang lebih banyak dibandingkan dengan interaksi dengan kategori kecil dan interaksi dengan kategori besar.
5. Mahasiswa dengan uang saku kategori tinggi lebih banyak daripada uang saku rendah.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan perilaku makan mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara interaksi teman sebaya dengan perilaku makan mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara uang saku dengan perilaku makan mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.

## 6.2 Saran

### 6.2.1 Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa dengan perilaku makan yang baik diharapkan dapat mempertahankan perilaku makannya, baik dari segi pola makan maupun pemilihan makanannya. Untuk mahasiswa yang memiliki perilaku makan tidak baik diharapkan untuk dapat memperbaiki perilaku makannya dengan cara mengelola stres agar tidak berdampak terhadap perilaku makan, meningkatkan pengetahuan gizi agar lebih memahami konsep perilaku makan yang baik, dan mengalokasikan uang saku untuk mendukung terbentuknya perilaku makan yang baik seperti memilih jajanan yang sehat dibandingkan dengan *fastfood* atau sejenisnya.

### 6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan dan memperdalam penelitian ini, seperti melakukan penelitian dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda agar dapat lebih menggambarkan faktor risiko maupun dampak lebih lanjut dari perilaku makan tidak baik ini.

