

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara harga diri dan stres dengan perilaku makan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa ners fakultas keperawatan Universitas Andalas memiliki perilaku makan buruk dengan rerata 26,00.
2. Mahasiswa ners fakultas keperawatan Universitas Andalas memiliki harga diri rendah dengan rerata 23,50.
3. Mahasiswa ners fakultas keperawatan Universitas Andalas mengalami stres sedang dengan rerata 64,00.
4. Adanya hubungan antara harga diri dengan perilaku makan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas ( $p \text{ value} = 0,000$ ) dengan arah negatif dan kekuatan kolerasi sedang ( $r = -0,459$ ), artinya semakin rendah harga diri seseorang maka semakin buruk perilaku makan yang dimiliki.
5. Adanya hubungan antara stres dengan perilaku makan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas ( $p \text{ value} = 0,000$ ) dengan arah positif dan kekuatan kolerasi kuat ( $r = 0,670$ ), artinya semakin stres seseorang maka semakin buruk perilaku makan yang dimiliki.

## B. Saran

Terkait dengan kesimpulan hasil penelitian, ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian hubungan antara harga diri dan stres dengan perilaku makan mahasiswa keperawatan Universitas Andalas adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa memiliki coping yang lebih baik terhadap harga diri dan stres dengan beradaptasi terhadap perubahan-perubahan dan tekanan-tekanan yang mungkin dirasakan selama menjalani praktik klinik. Konsultasikan dan komunikasikan masalah yang dirasakan dengan teman sebaya, orang tua, dosen pembimbing bahkan staf rumah sakit, untuk mengatasi masalah dan mengurangi stressor.

### 2. Bagi Ilmu Keperawatan

Sebagai bahan informasi dan referensi untuk pengembangan ilmu pengetahuan dibidang keperawatan jiwa terutama dalam hal harga diri, stres dan perilaku makan pada mahasiswa, sehingga diharapkan adanya pengembangan strategi keperawatan untuk mempromosikan coping sehat dan perilaku makan yang lebih baik pada mahasiswa.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam lagi faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri, stres dan perilaku makan pada mahasiswa.