

BAB VII

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan status nutrisi (IMT) pada mahasiswa Universitas Andalas angkatan 2022 dengan jumlah responden sebanyak 375 orang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki tingkat stres dalam kategori sedang, dengan proporsi terbesar dibandingkan kategori lainnya. Analisis item menunjukkan bahwa beberapa aspek stres tertentu lebih dominan dirasakan oleh responden.
 2. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Analisis item menunjukkan bahwa gangguan tidur cenderung terkonsentrasi pada aspek tertentu yang dialami oleh hampir seluruh responden.
 3. Sebagian besar responden memiliki status nutrisi dalam kategori normal. Distribusi status nutrisi yang didominasi oleh satu kategori menunjukkan bahwa data relatif homogen.
 4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status nutrisi pada mahasiswa, yang ditunjukkan oleh nilai p -value sebesar 0,255 ($p > 0,05$).
 5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status nutrisi pada mahasiswa, yang ditunjukkan oleh nilai p -value sebesar 0,030 ($p < 0,05$), di mana kualitas tidur yang lebih baik cenderung berkaitan dengan status nutrisi yang lebih optimal.
- B. Saran Berdasarkan hasil

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Tenaga Keperawatan

Tenaga keperawatan disarankan untuk mengintegrasikan pengkajian status nutrisi sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik, khususnya pada pasien yang mengalami beban stres psikologis dan gangguan pola tidur. Mengingat temuan penelitian ini menunjukkan adanya korelasi signifikan antara stres, kualitas tidur, dan status nutrisi, perawat diharapkan tidak hanya berfokus pada gejala fisik semata, melainkan berperan aktif sebagai edukator dan fasilitator. Perawat dapat melakukan skrining proaktif melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) secara berkala serta pengkajian tingkat stres dan kualitas tidur sejak tahap pengkajian awal. Selain itu, tenaga keperawatan disarankan untuk memberikan intervensi mandiri berupa edukasi mengenai manajemen stres yang adaptif, seperti teknik relaksasi otot progresif atau latihan napas dalam, guna membantu pasien mengelola beban psikologis yang berdampak pada regulasi nafsu makan. Dalam tatanan klinis, jika ditemukan risiko malnutrisi akibat durasi stres yang berkepanjangan, perawat diharapkan dapat menjalankan peran kolaboratif dengan ahli gizi dan profesional kesehatan jiwa untuk menyusun rencana intervensi yang komprehensif guna menjaga status nutrisi pasien tetap optimal.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat lebih memperhatikan kualitas tidur sebagai salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan, termasuk status nutrisi. Upaya yang dapat dilakukan antara lain dengan mengatur pola tidur yang teratur, mengurangi aktivitas yang dapat mengganggu tidur, serta menerapkan gaya hidup sehat.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap kesehatan mahasiswa, baik dari aspek kesehatan mental maupun pola hidup sehat. Hal ini dapat dilakukan melalui program edukasi kesehatan, seminar mengenai manajemen stres, serta kampanye mengenai pentingnya kualitas tidur yang baik bagi mahasiswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi status nutrisi, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan faktor lingkungan, serta menggunakan desain penelitian yang lebih mendalam untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

5. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tambahan dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mahasiswa, manajemen stres, kualitas tidur, serta status nutrisi.