

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

1. Distribusi frekuensi stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres.
2. Distribusi frekuensi asupan makronutrien pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas menunjukkan sebagian besar mahasiswa gangguan asupan makronutrien yang kurang.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan asupan makronutrien pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2014 yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

#### **7.2 Saran**

1. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat menggunakan atau mengembangkan metode kuisioner yang lain tentang asupan makronutrien supaya responden tidak kesulitan dalam menjawab pertanyaan kuisioner.
2. Diharapkan kepada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas untuk menerapkan pelajaran yang telah didapatkan tentang manajemen stres dan asupan makronutrien yang harus dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari.