

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5. 1 Simpulan

- 5.1.1 Karakteristik mahasiswa diploma dan sarjana Universitas Jenderal Soedirman sebagian besar berusia 19 tahun sebanyak 108 orang (25%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 311 orang (72%).
- 5.1.2 Tingkat stres akademik mahasiswa diploma dan sarjana Universitas Jenderal Soedirman sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu 358 orang (82,9%).
- 5.1.3 Kebiasaan mengonsumsi makanan kariogenik mahasiswa diploma dan sarjana Universitas Jenderal Soedirman sebagian besar berada pada kategori tinggi yaitu 182 orang (42,1%).
- 5.1.4 Aktivitas menyikat gigi mahasiswa diploma dan sarjana Universitas Jenderal Soedirman sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu 212 orang (49,1%).
- 5.1.5 Terdapat hubungan yang lemah antara tingkat stres akademik dengan kebiasaan mengonsumsi makanan kariogenik.
- 5.1.6 Terdapat hubungan yang lemah antara tingkat stres akademik dengan aktivitas menyikat gigi.

5. 2 Saran

Berdasarkan pembahasan dan keterbatasan penelitian, maka saran yang dapat disampaikan peneliti yaitu:

5.2.1 Bagi mahasiswa Unsoed lebih meningkatkan pengetahuan, tindakan dan sikap terhadap pencegahan stres akademik selama pandemi Covid-19 serta membiasakan pola hidup sehat seperti membiasakan makan makanan sehat dan rutin menyikat gigi sehingga dapat terhindar dari masalah kesehatan.

5.2.2 Bagi Universitas Jenderal Soedirman diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi untuk melakukan strategi dalam edukasi mengenai hubungan tingkat stres akademik dengan kebiasaan mengonsumsi makanan kariogenik dan aktivitas menyikat gigi terhadap mahasiswanya.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya agar lebih teliti dalam menentukan kuesioner mengenai konsumsi makanan kariogenik dan aktivitas menyikat gigi serta mencermati faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap perubahan stres akademik mahasiswa selain pandemi Covid-19 dan dapat pula melakukan penelitian pada cakupan yang lebih luas lagi di tempat yang berbeda.