

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Karakteristik menunjukkan bahwa 68,9% mahasiswa adalah perempuan, 50,9% berusia 22 tahun. Karakteristik mahasiswa sesuai fakultas, mahasiswa terbanyak yaitu berasal dari FIKes dan Faperta dengan jumlah 14 orang (13,2%), dan sebagian besar Mahasiswa memiliki uang saku  $\leq 1000.000$  rupiah (59,4%). Semua mahasiswa tidak memiliki riwayat keluarga terkena diabetes (100%).
2. Mahasiswa memiliki status gizi *underweight* 21,7% , status gizi normal 66%, dan status gizi *overweight* 12,3.
3. Mahasiswa yang mengalami stres ringan sebanyak 15,1%, stres sedang sebanyak 82,1%, dan stres berat sebanyak 2,8%.
4. Mahasiswa yang mengalami perilaku makan baik sebanyak 20,8%, cukup sebanyak 75,5%, dan kurang sebanyak 3,8%.
5. Mahasiswa penelitian memiliki asupan gula cukup sebanyak 44,3%. dan lebih 55,7%
6. Tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa akhir Universitas Jenderal Soedirman ( $p=0,355$ ).
7. Tidak terdapat hubungan perilaku makan dengan status gizi mahasiswa akhir Universitas Jenderal Soedirman ( $p=0,135$ ).
8. Terdapat hubungan pola konsumsi minuman manis kemasan dengan status gizi mahasiswa akhir Universitas Jenderal Soedirman (frekuensi ( $p=0,039$ )) dan (asupan ( $p=0,001$ )).

### B. Saran

#### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa untuk lebih menjaga status gizi dan dapat mengelola stres. Diharapkan dapat mengurangi mengonsumsi minuman manis kemasan. Apabila merasa stres, dapat dialihkan dengan hal yang lebih positif seperti berolahraga.

## **2. Bagi Peneliti**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan variabel yang sama dan melakukan penimbangan gula pada minuman yang berpemanis bukan hanya pada minuman manis kemasan.

## **3. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan informasi untuk penelitian selanjutnya, serta bagi pihak-pihak yang memerlukan.

