BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan hasil pembahasan dalam studi berjudul "Gambaran Asupan Energi, Tingkat Stres, dan Status Gizi pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025", maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Sebagian kecil dari mahasiswa tingkat l Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025 dengan asupan energi kurang. Sering mengonsumsi makanan cepat saji seperti burger, sebelak dan sering membeli minuman boba, es teh sering dikonsumsi. Mahasiswa jarang makan sayur dan lebih suka makan ayam geperek dan nasi goreng.
2. Hampir seluruh mahasiswa tingkat l Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025 tidak stres.
3. Sebagian besar mahasiswa tingkat l Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu pada Tahun 2025 terkait kondisi gizi normal.

5.2 Saran

1. Peneliti berikutnya disarankan untuk lebih mengembangkan variabel asupan energi baik pada mahasiswa maupun faktor yang mempengaruhi tingkat stres dan status gizi. Salah satu alah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memasukkan variabel tambahan serta merancang kombinasi baru guna memperkaya referensi penelitian di bidang ilmu gizi.
2. Mahasiswa Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu disarankan untuk lebih memperhatikan asupan energi mereka guna menjaga kesehatan tubuh. Satu tindakan yang dapat dilakukan adalah dengan membawa bekal saat kuliah, mengonsumsi susu, atau sarapan terlebih dahulu sebelum memulai aktivitas harian.
3. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi serta menjadi bahan masukan yang bermanfaat bagi mahasiswa Poltekkes, khususnya pada Program Studi Gizi, terkait gambaran asupan energi, tingkat stres, dan status gizi pada tahun 2025.