

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat stres akademik remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro didapatkan persentase terbanyak adalah tingkat stres akademik sedang sebanyak 85,4%, kemudian tingkat stres akademik ringan sebanyak 5,5% dan tingkat stres akademik berat sebanyak 9,1%.
2. Asupan energi remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro didapatkan persentase terbanyak adalah asupan energi kurang dari kebutuhan sebanyak 82%, kemudian asupan energi baik sebanyak 18,2% dan asupan energi lebih sebanyak 0%.
3. Berdasarkan data asupan lemak remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro didapatkan persentase terbanyak adalah asupan lemak baik sebanyak 45,4%, kemudian asupan lemak kurang 38,2% dan asupan lemak lebih sebanyak 16,4%.
4. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan asupan energi pada remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro ($p= 0,571$).
5. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan asupan lemak pada remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro ($p= 0,837$).

B. Saran

1. Bagi Siswa SMK Kesdam IV/Diponegoro
Diharapkan siswa meningkatkan pengetahuan mengenai management stres dan menciptakan kondisi lingkungan psikologis yang sehat dan menjaga pola makan sehingga asupan zat gizi dapat terpenuhi dengan baik.
2. Bagi SMK Kesdam IV/Diponegoro
Diharapkan SMK Kesdam IV/Diponegoro dapat memberi ruang konseling rutin untuk meminimalisir terjadinya stres yang tinggi pada siswa sehingga coping stres siswa menjadi positif.

3. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan tingkat stres akademik dengan asupan zat gizi dengan mempertimbangkan variabel – variabel lain yang diduga berhubungan seperti IMT, obesitas, darah tinggi, dan DM.
 - b. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain seperti kebiasaan makan saat diluar asrama, kebiasaan makan keluarga, uang saku siswa, aktivitas fisik dan lain sebagainya.