

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mahasiswa akhir prodi keperawatan di Universitas Widya Nusantara sebagian besar mengalami kecemasan ringan 35,1%, kecemasan sedang 28,1% dan kecemasan berat 36,8%.
2. Mahasiswa akhir prodi keperawatan di Universitas Widya Nusantara sebagian besar mengalami stres rendah 17,5%, stres sedang 43,9% dan stres berat 38,6%.
3. Mahasiswa akhir prodi keperawatan di Universitas Widya Nusantara sebagian besar mengalami pola makan baik 29,8% dan pola makan tidak baik 70,2%.
4. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan stres terhadap pola makan mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara dengan nilai *p value* tingkat kecemasan  $p=0,009$  dan tingkat stres  $p=0,002$ .

#### **B. Saran**

1. Bagi institusi

Diharapkan bagi pendidikan untuk dapat menjadi sumber informasi dan pengetahuan dalam meningkatkan derajat kesehatan, khususnya dalam bidang ilmu keperawatan dan sebagai fakta ilmiah mengenai hubungan antara kecemasan dan stres terhadap pola makan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara.

2. Bagi instansi penelitian

Diharapkan bagi universitas widya nusantara untuk dapat membantu dalam mengembangkan potensi mahasiswa dalam melakukan penelitian yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dan stres terhadap pola makan mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara.