

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut sesuai dengan tujuan penelitian:

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara pola *food choice* dengan tingkat kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Berdasarkan hasil uji Chi-Square, terdapat hubungan yang signifikan antara *food choice* (FCQ) dengan kesehatan mental mahasiswa Akuntansi Universitas Muhammadiyah Bengkulu Tahun 2026, yang terbukti dari hubungan signifikan dengan depresi ($p = 0,000$), kecemasan ($p = 0,000$), dan stres ($p = 0,001$).

Sesuai dengan tujuan khusus pertama, terdapat hubungan yang signifikan antara *food choice* dengan tingkat depresi ($p = 0,000$), kecemasan ($p = 0,000$), dan stres ($p = 0,001$) pada mahasiswa Akuntansi Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Pola yang ditemukan konsisten, yaitu semakin tinggi skor *food choice*, semakin berat tingkat gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa.

Sesuai dengan tujuan khusus kedua, hasil pengukuran tingkat kesehatan mental mahasiswa Akuntansi Universitas Muhammadiyah Bengkulu Tahun 2026 berdasarkan aspek depresi, kecemasan, dan stres menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu depresi sedang (62,3%), kecemasan sedang (68,1%), dan stres sedang (71,0%). Kondisi ini mencerminkan tingginya beban psikologis yang dialami mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik.

Sesuai dengan tujuan khusus ketiga, hasil identifikasi menunjukkan bahwa

sebagian besar mahasiswa Akuntansi Universitas Muhammadiyah Bengkulu memiliki *food choice* kategori sedang dan tinggi (masing-masing 47,8%), yang mengindikasikan kecenderungan mahasiswa dalam memilih makanan berdasarkan faktor emosional dan kenyamanan dibandingkan nilai gizi. Hal ini memperkuat pentingnya perhatian terhadap pola *food choice* sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Pihak universitas diharapkan dapat mengembangkan program layanan kesehatan mental yang komprehensif dan mudah diakses oleh mahasiswa, serta mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kegiatan kemahasiswaan. Selain itu, penyediaan fasilitas makan dengan pilihan bergizi dan terjangkau di lingkungan kampus perlu ditingkatkan agar mahasiswa memiliki akses lebih mudah terhadap pola makan yang sehat.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan meningkatkan kesadaran dalam memilih makanan berdasarkan nilai gizi, bukan semata-mata faktor emosional atau kenyamanan. Mahasiswa juga disarankan untuk mengembangkan keterampilan manajemen stres yang efektif dan tidak ragu mencari bantuan profesional melalui layanan konseling yang tersedia apabila mengalami gejala depresi, kecemasan, atau stres yang mengganggu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk menetapkan

hubungan kausalitas yang lebih kuat, memperluas cakupan sampel lintas program studi atau perguruan tinggi, serta menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, kualitas tidur, dan dukungan sosial guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan kesadaran mahasiswa mengenai pengaruh pilihan makanan terhadap kesehatan mental, sehingga mahasiswa dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan mental dalam menjalani kehidupan akademik.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada pihak kampus mengenai pola konsumsi makanan mahasiswa yang berdampak pada kesejahteraan mental, sehingga dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program peningkatan kesehatan, termasuk edukasi gizi dan penyediaan fasilitas makan yang bergizi dan terjangkau di lingkungan kampus.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mendalami hubungan antara *food choice* dan kesehatan mental pada kelompok populasi yang berbeda atau dalam konteks yang lebih luas, serta dapat dikembangkan dengan variabel dan metodologi yang lebih beragam.