

## 5. KESIMPULAN

### 5.1. Kesimpulan

- Ada korelasi antara kebiasaan mengonsumsi minuman alkohol dengan stres.
- Ada korelasi antara konsumsi sayur dan buah dengan depresi.
- Ada korelasi antara *nutrition score* dengan kecemasan dan depresi.

### 5.2. Saran

Perlu dilakukan penelitian lebih banyak tentang hubungan beberapa jenis pangan dan gangguan mental dengan memberikan contoh pangan secara spesifik.

