

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

1. Ditinjau dari hubungan karakter demografi dengan gangguan kesehatan mental, bahwa diperoleh adanya korelasi yang signifikan antara gender dengan stres dan kecemasan.
2. Hubungan antara kacang dan gangguan kesehatan mental menghasilkan korelasi berbanding terbalik antara kacang dan stres, kecemasan. Pengaruh yang signifikan juga terjadi dari kacang terhadap stres, namun tidak pada kecemasan. Sebaliknya, stres dan kecemasan tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku mengonsumsi kacang.
3. Hubungan antara sayur dan buah dengan stres menghasilkan korelasi berbanding terbalik. Selain itu, juga terjadi pengaruh yang signifikan dari sayur buah terhadap stres dan sebaliknya, stres terhadap sayur dan buah.
4. Pada minuman herbal dengan depresi menghasilkan hubungan korelasi berbanding terbalik. Namun jika ditinjau dari pengaruh satu dengan yang lain, tidak menghasilkan pengaruh yang signifikan.
5. Makanan manis menghasilkan korelasi berbanding lurus dengan kecemasan. Selain itu juga terjadi pengaruh yang signifikan dari makanan manis terhadap kecemasan dan begitu sebaliknya, kecemasan terhadap makanan manis.

#### **B. SARAN**

1. Perlu dilakukan upaya preventif dari guru untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pada murid.
2. Pihak sekolah perlu mengedukasi para murid tentang pola konsumsi yang sehat dan baik bagi kesehatan mental mereka.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut bagaimana hubungan konsumsi pangan terhadap kesehatan mental agar penelitian ini menjadi bermanfaat sebagai edukasi dan upaya peningkatan kesehatan mental melalui konsumsi pangan.