

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Mengacu pada penelitian yang dilakukan terkait korelasi tingkat stres, emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik Fakultas Kesehatan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Responden penelitian ini sejumlah 81 orang, berjenis kelamin laki-laki sejumlah 10 orang (12,3%) sedangkan responden perempuan sejumlah 71 orang (87,7%).
2. Responden penelitian ini terdiri dari mahasiswa tingkat I sejumlah 23 orang (28,4%), mahasiswa tingkat II sejumlah 47 orang (58%) dan mahasiswa tingkat III sejumlah 11 orang (13,6%).
3. Usia responden mulai dari 18-24 tahun. Pada usia 18 tahun sejumlah 9 orang (11,1%), usia 19 tahun sejumlah 22 orang (27,2%), usia 20 tahun sejumlah 15 orang (18,5%), usia 21 tahun sejumlah 19 orang (23,5%), usia 22 tahun sejumlah 11 orang (13,6%), usia 23 tahun sejumlah 4 orang (4,9%), usia 24 tahun sejumlah 1 orang (1,2%).
4. Tingkat stress mahasiswa mayoritas berat, yakni sejumlah 76 orang (93,8%), sedangkan yang mengalami stress sedang sejumlah 2 orang (2,5%) dan yang mengalami stress ringan sejumlah 3 orang (3,7%).
5. Mahasiswa mengalami emotional eating dengan kategori rendah berjumlah 12 orang (14,8%), mahasiswa mengalami emotional eating pada kategori sedang sejumlah 37 orang (45,7%), dan yang mengalami emotional eating pada kategori tinggi sejumlah 32 orang (39,5%).
6. Mahasiswa yang mengalami status gizi sangat kurus sejumlah 6 orang (7,4%), status gizi kurus sejumlah 14 orang (17,3%), status gizi normal sejumlah 50 orang (61,7%), status gizi overweight sejumlah 4 orang (4,9%) dan status gizi obesitas sejumlah 7 orang (8,6%).

7. Jumlah asupan makronutrient pada energi mayoritas masuk kedalam kategori normal yakni sejumlah 28 orang (34,6%), untuk asupan protein mayoritas masuk kedalam kategori berlebih yakni sejumlah 48 orang (59,3%), untuk asupan lemak mayoritas masuk kedalam kategori berlebih yakni sejumlah 42 orang (51,9%) dan asupan karbohidrat mayoritas masuk kedalam kategori defisit berat yakni sejumlah 69 orang (85,2%).
8. Terdapat hubungan antara Tingkat Stres dengan Emotional Eating dengan nilai korelasi sebesar 0,356** yang artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antar variabel sangat kuat dan nilai signifikan sebesar 0,001 ($0,001 < 0,005$).
9. Tidak terdapat korelasi antara Tingkat Stres dengan Status Gizi dengan nilai korelasi 0,026 yang artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antar variabel sangat lemah dan nilai signifikan sebesar 0,818 ($0,818 > 0,05$).
10. Tidak terdapat korelasi antara Emotional Eating dengan Status Gizi dengan nilai korelasi 0,037 yang artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antar variabel sangat lemah dan nilai signifikan sebesar 0,740 ($0,740 > 0,05$).
11. Tidak terdapat korelasi Tingkat Stres, Emotional Eating dengan Status Gizi, pada variabel tingkat stres nilai signifikan sebesar $0,700 > 0,05$ artinya H_0 ditolak dan pada variabel emotional eating nilai signifikan sebesar $0,876 > 0,05$ artinya H_0 ditolak. Karena H_0 ditolak maka H_1 diterima.

5.2 Saran

Berakar dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan tingkat stres, emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik Fakultas Kesehatan, terdapat beberapa saran untuk pihak terkait:

1. Bagi institusi

Diharapkan penyedia makanan yang ada di kampus, menyediakan opsi makanan sehat dan bergizi. Diharapkan pula pada pihak kampus agar dapat memberi pendampingan pada mahasiswa dalam hal mengelola stres selama

menjalani pendidikan, di mana upaya tersebut dapat mencegah atau menurunkan tingkat perilaku emotional eating.

2. Bagi responden

Diharapkan responden bisa mengelola stres dengan baik seperti berolahraga atau melakukan kegiatan positif serta mengatur jadwal belajar dan istirahat dengan baik untuk mengurangi stres akademik, mengatur pola makan yang seimbang dan menghindari makanan yang tidak sehat demi tidak memperburuk kebiasaan emotional eating.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diperlukan penelitian lanjutan untuk mengetahui kondisi yang menimbulkan stres, selain stres akademik. Serta diperlukan untuk mengukur pola makan menggunakan metode FFQ (Food Frequency Questionnaire) yang bertujuan untuk melihat seberapa sering jenis dan frekuensi makanan yang dikonsumsi.

4. Bagi peneliti

Diharapkan dapat menyediakan bimbingan konseling secara online sehingga dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.