

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan *emotional eating*, frekuensi konsumsi makanan manis, frekuensi konsumsi minuman manis terhadap status gizi pada mahasiswa/i semester akhir FIKES UPNVJ, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Mayoritas responden berusia 21 tahun (57,7%), berjenis kelamin perempuan (93,8%), jurusan S1 Ilmu Gizi (41,2%), dengan uang saku sejumlah Rp.500.000 (44,3%).
- b. Mayoritas responden memiliki skor *emotional eating* sedang (38,1%), frekuensi konsumsi makanan manis kategori jarang (77,3%), frekuensi konsumsi minuman manis kategori jarang (76,3%) dan status gizi normal (55,7%).
- c. Terdapat hubungan antara *emotional eating* ($p\ value=0,048$) dengan status gizi pada mahasiswa/i semester akhir FIKES UPNVJ.
- d. Tidak ditemukan hubungan antara frekuensi konsumsi makanan manis ($p\ value=0,209$) dengan status gizi pada mahasiswa/i semester akhir FIKES UPNVJ.
- e. Tidak ditemukan hubungan antara frekuensi konsumsi minuman manis ($p\ value=0,861$) dengan status gizi pada mahasiswa/i semester akhir FIKES UPNVJ.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Dapat meningkatkan penerapan untuk menghindari *emotional overeating*, dan dapat melakukan pengurangan mengkonsumsi minuman dan juga makanan manis serta mempertahankan status gizi normal.

V.2.2 Bagi Institusi

Diharapkan pihak universitas melakukan penyuluhan untuk menghindari *Emotional Eating*. Serta edukasi gizi lainnya untuk mencegah masalah gizi pada mahasiswa.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti lain dapat meneliti faktor lain yang berhubungan dengan status gizi di lingkungan mahasiswa. Serta mengembangkan penelitian yang sudah ada untuk semakin mengetahui faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan *emotional eating* pada mahasiswa.