

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Karakteristik responden didominasi oleh usia 20 tahun sebanyak 38 orang (35,2%), jenis kelamin perempuan sebanyak 79 (73,1%), dan berasal dari program studi Kesehatan Masyarakat sebanyak 29 (26,9%).
- b. *Emotional eating* yang dimiliki responden didominasi oleh kategori rendah yaitu sebanyak 72 responden (66,7%) sementara untuk *emotional eating* tinggi didapatkan hasil sebanyak 36 responden (33,3%).
- c. Tingkat stres yang dimiliki responden didominasi dengan kategori stres sebanyak 79 orang (73,1%) namun tingkat stres yang normal sebanyak 29 orang (26,9%).
- d. Asupan makan yang dimiliki responden didominasi oleh asupan energi cukup sebanyak 65 orang (60,2%), asupan protein lebih sebanyak 75 orang (69,4%), asupan lemak lebih sebanyak 56 orang (51,9%), dan asupan karbohidrat kurang sebanyak 54 orang (50%).
- e. Gambaran kejadian obesitas berdasarkan IMT (BB/TB) didominasi oleh kategori tidak obesitas sebanyak 60 orang (55,6%) sedangkan untuk kategori obesitas sebanyak 48 orang (44,4%).
- f. Terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dengan *p value* sebesar 0,004 (OR 95% CI = 3,326).
- g. Terdapat hubungan antara asupan energi dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dengan *p value* sebesar 0,000 (OR 95% CI = 27,211).
- h. Terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dengan *p value* sebesar 0,001 (OR 95% CI = 4,479).

- i. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dengan *p value* sebesar 0,000 (OR 95% CI = 4,195).
- j. Terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dengan *p value* sebesar 0,003.
- k. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dengan *p value* sebesar 0,409 (OR 95% CI = 1,442).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

- a. Memperhatikan perilaku pola makan ketika sedang menghadapi perasaan stress atau emosi negatif, yaitu dengan memilih makanan yang sehat dan bergizi serta sesuai dengan kebutuhan tubuh dan tidak berlebihan.
- b. Mengawasi dan memantau status gizi merupakan langkah yang penting untuk mencegah masalah kesehatan yang mungkin timbul di kemudian hari.

V.2.2 Bagi Institusi

- a. Disarankan untuk Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dapat memberikan edukasi terkait gizi seimbang dan cara pencegahan perilaku makan yang salah (terutama *emotional eating*) secara berkala.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

- a. Dapat mengkaji lebih lanjut mengenai *emotional eating* dan dampak jangka panjang bagi kesehatan remaja
- b. Diharapkan dapat melengkapi dengan variabel lainnya yang berhubungan dengan kejadian obesitas.