

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang sebagian besar berusia 21 tahun (34,5%), didominasi mahasiswi program studi S1 Keperawatan (26,6%), dan asal Angkatan 21 (43,9%).
- b. Perilaku *Emotional Eating* yang terjadi pada responden sebagian besar termasuk kategori tinggi yaitu sebanyak 73 responden (52,5%).
- c. Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) yang paling banyak dialami responden yaitu kategori gejala berat sebanyak 72 responden (51,8%).
- d. Responden yang terpapar media sosial terkait konsumsi makanan sebanyak 110 responden (79,1%).
- e. Terdapat hubungan *Premenstrual Syndrome* (PMS) dengan perilaku *Emotional Eating* pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dengan  $p\text{-value} = 0,01 < 0,05$ .
- f. Terdapat hubungan paparan media sosial dengan perilaku *Emotional Eating* pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dengan  $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$ .

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

- a. Memperhatikan dan mengontrol perilaku pola makan terutama ketika menjelang menstruasi atau menghadapi perasaan stress dan emosi negatif lainnya, yaitu dengan memilih dan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan kebutuhan asupan harian serta tidak berlebihan.
- b. Menggunakan media sosial secukupnya serta memilih konten media yang menarik dan informatif terutama terkait gizi dan kesehatan.

### V.2.2 Bagi Institusi

- a. Diharapkan untuk Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dapat memberikan edukasi terkait gizi seimbang dan informasi mengenai perilaku makan yang salah terutama *Emotional Eating* secara berkala kepada seluruh mahasiswa, karyawan, dan staff yang berada di lingkungan kampus.

### V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

- a. Mengkaji lebih lanjut mengenai *Emotional Eating* dan dampak jangka panjang terutama bagi kesehatan pada perempuan.
- b. Penelitian lebih lanjut dengan variabel lainnya seperti tingkat stress dan frekuensi penggunaan media sosial yang berhubungan dengan kejadian *Emotional Eating*.