

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Gambaran *Emotional Eating* Berdasarkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Awal Dan Akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden (51,2%) tidak memiliki perilaku *emotional eating* dan hampir setengah responden (48,8%) memiliki perilaku *emotional eating*.
2. Sebagian besar responden (69,5%) mengalami stres tingkat sedang, sebagian kecil dari responden (18,3%) mengalami stres tingkat ringan, dan sebagian kecil lagi dari responden (12,2%) mengalami stres tingkat berat.
3. *Emotional eating* ditemukan pada setengah responden (50%) dengan tingkat stres berat, sebagian besar responden (56,1%) dengan tingkat stres sedang dan sebagian kecil responden (20%) dengan tingkat stres ringan .

B. Saran

1. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas mengenai perilaku *emotional eating* dan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat awal dan akhir, sehingga dapat membuat program berupa edukasi kesehatan dan kegiatan konseling dalam mengontrol terjadinya stres pada mahasiswa sehingga tidak menimbulkan perilaku *emotional eating*.

2. Bagi mahasiswa

Penelitian ini dapat dijadikan sumber refleksi bagi mahasiswa berkaitan dengan *emotional eating* dan tingkat stres. Dan diharapkan bagi mahasiswa dapat melakukan pencegahan hingga mengontrol stresnya sehingga tidak menimbulkan perilaku *emotional eating*, serta dapat menjaga perilaku makannya meskipun dalam kondisi stres.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Seluruh informasi yang telah dibahas dalam penelitian ini diharapkan agar dapat dikembangkan dan dibahas oleh peneliti selanjutnya. Dan diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam lagi terkait faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami *emotional eating* dan stres serta melakukan intervensi untuk menangani *emotional eating* dan menurunkan tingkat stres.