

BAB 6 : KESIMPULAN

6. 1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan *Night Eating Syndrome (NES)* pada mahasiswa fakultas teknik angkatan 2021 Universitas Andalas Tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Prevalensi *NES* pada mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas sebesar 24,9%.
2. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Satu pertiga mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas memiliki aktivitas fisik ringan.
4. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas memiliki IMT tidak gemuk ($\leq 25 \text{ kg/m}^2$).
5. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas memiliki asupan energi dalam kategori kurang ($< 90\% \text{ AKG}$).
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara *NES* dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas tahun 2024.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara *NES* dengan aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas tahun 2024.

8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *NES* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas tahun 2024.
9. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *NES* dengan asupan energi mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas tahun 2024.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Mahasiswa

Diharapkan untuk memperhatikan kualitas tidur dan menerapkan pesan gizi seimbang, khususnya untuk membiasakan sarapan pagi sebelum beraktivitas dan makan sesuai dengan anjuran yaitu 3 kali makanan pokok dan 2 kali selingan serta membatasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak.

6.2.2 Bagi Fakultas dan Institusi Terkait

1. Diharapkan adanya penyebarluasan informasi melalui program kesehatan mahasiswa atau seminar kesehatan mengenai hasil penelitian ini untuk menambah pengetahuan dan kewaspadaan mahasiswa tentang *Night Eating Syndrome* mengenai penyebab dan dampaknya. Serta pola makan seimbang agar mahasiswa dapat mengetahui makanan-makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi untuk tetap menjaga kesehatan, dan juga disesuaikan dengan *lifestyle* saat ini.
2. Diharapkan adanya penyebarluasan informasi mengenai berat badan dan tinggi badan yang normal untuk mahasiswa melalui poster atau leaflet dan menyediakan alat pengukur berat badan dan tinggi badan yang mudah dijangkau, disertai dengan cara penggunaannya yang benar,

sehingga mahasiswa dapat mengetahui status gizi yang baik untuk dirinya. Selain itu, diharapkan adanya tempat konsultasi seputar gizi dan kesehatan mahasiswa seperti tempat konsultasi gizi untuk mahasiswa.

6.2. 3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Diharapkan adanya penelitian *NES* pada masyarakat umum di kota Padang, sehingga memiliki skala penelitian pada populasi yang lebih luas.
2. Diharapkan adanya penelitian yang menggunakan desain sebab-akibat seperti *cohort* atau *case control* sehingga dapat diketahui faktor-faktor penyebab terjadinya *NES*.
3. Diharapkan adanya penelitian mengenai faktor psikologis untuk mengetahui apakah faktor psikologis juga berhubungan dengan *NES*.

