

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pengetahuan gizi, *emotional eating*, dan stres akademik dengan kualitas diet pada mahasiswa program studi gizi yang sedang menjalani skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada tahun 2024 yang mengacu pada tujuan khusus penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, sebagian besar responden berasal dari angkatan 2020 (79,4%) dengan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (92,1%). Sebagian besar responden berusia 22 tahun (36,5%). Secara keseluruhan responden beragama Islam (100%). Sebagian besar responden memiliki suku Minang (82,54%). Mayoritas responden mempunyai uang saku sebanyak \geq Rp1.200.000/bulan (55,6%). Sebagian besar responden tinggal di kos (65,1%).
2. Terdapat hubungan yang tidak bermakna antara pengetahuan gizi dengan kualitas diet pada mahasiswa program studi gizi yang sedang menjalani skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada tahun 2024 dengan nilai $p\text{-value}=0,410$ ($p>0,05$) dan nilai $r=0,106$ yang berarti bahwa nilai koefisien korelasi positif yaitu linear/searah. Dengan demikian, semakin baik tingkat pengetahuan gizi maka semakin baik pula kualitas dietnya.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara *emotional eating* dengan kualitas diet pada mahasiswa program studi gizi yang sedang menjalani skripsi di

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada tahun 2024 dengan nilai $p\text{-value}= 0,033$ ($p\leq 0,05$) dan nilai $r=0,269$ yang berarti bahwa tingkat kekuatan hubungan, yaitu cukup kuat dengan nilai koefisien korelasi positif yaitu linear/searah. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat perilaku *emotional eating* maka semakin baik pula kualitas dietnya.

4. Terdapat hubungan yang tidak bermakna antara stres akademik dengan kualitas diet pada mahasiswa program studi gizi yang sedang menjalani skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada tahun 2024 dengan nilai $p\text{-value}=0,291$ ($p>0,05$) dan nilai $r=-0,135$ yang berarti bahwa nilai koefisien korelasi negatif yaitu tidak linear/tidak searah. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tidak baik kualitas dietnya.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Mahasiswa

- a) Bagi mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi diharapkan dapat menerapkan ilmu gizi yang sudah diketahui ke dalam kehidupan sehari-hari baik dalam pemilihan jenis dan jumlah makanan maupun asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan gizi pada masing-masing individu.
- b) Bagi mahasiswa yang memiliki perilaku *emotional eating* yang tinggi diharapkan dapat mengelola emosinya dengan baik agar tidak melakukan perilaku berisiko, seperti makan terlalu sedikit atau terlalu banyak, atau mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan gula, sehingga berdampak dengan kualitas diet yang tidak baik.

- c) Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi diharapkan dapat mengatasi stres akademik dengan baik, seperti melakukan pendekatan *problem-solving focused coping* yang merupakan cara mengatasi stres dengan berfokus kepada solusi terhadap permasalahan.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan dan memperdalam penelitian ini, seperti melakukan penelitian dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda agar dapat lebih menggambarkan faktor risiko maupun dampak lebih lanjut dari kualitas diet yang tidak baik ini

