

BAB VII

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan stres akademik dan *body image perception* dengan perilaku makan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan:

1. Sebagian besar responden mengalami stres akademik sedang (*moderate stress*)
2. Hampir setengah responden memiliki *body image perception* dalam kategori *No Concern* (tidak ada kekhawatiran)
3. Perilaku makan yang paling menonjol pada responden adalah perilaku makan *external eating*
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan perilaku makan mahasiswa (*emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*). Seluruh hubungan bersifat positif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi kecenderungan perilaku makan pada masing-masing dimensi.
 - a. Hubungan antara stres akademik dan *emotional eating* memiliki kekuatan hubungan kategori cukup, sehingga stres akademik berperan dalam mendorong perilaku makan sebagai respons terhadap emosi negatif.
 - b. Hubungan antara stres akademik dan *external eating* juga berada pada kategori cukup, yang mengindikasikan meningkatnya sensitivitas

mahasiswa terhadap rangsangan makanan dari lingkungan saat mengalami stres.

c. Hubungan antara stres akademik dan *restrained eating* berada pada kategori sangat lemah, sehingga stres akademik bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi perilaku pembatasan makan.

5. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image perception* dan ketiga dimensi perilaku makan mahasiswa (*emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*). Seluruh hubungan bersifat positif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *body image perception*, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku makan pada masing-masing dimensi.

a. Hubungan antara *body image perception* dan *emotional eating* berada pada kategori sangat lemah, sehingga *body image perception* bukan merupakan faktor utama dalam memicu perilaku makan emosional.

b. Hubungan antara *body image perception* dan *external eating* berada pada kategori cukup, yang mengindikasikan bahwa *body image perception* berperan dalam meningkatkan sensitivitas mahasiswa terhadap rangsangan makanan dari lingkungan.

c. Hubungan antara *body image perception* dan *restrained eating* berada pada kategori kuat, sehingga *body image perception* merupakan faktor yang paling dominan terkait dengan kecenderungan mahasiswa untuk membatasi asupan makanan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap pengaruh stres akademik dan persepsi citra tubuh terhadap perilaku makan. Mahasiswa disarankan mengembangkan mekanisme koping adaptif dalam menghadapi tekanan akademik serta menumbuhkan penerimaan diri yang positif terhadap bentuk tubuh guna mencegah perilaku makan yang tidak sehat.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Institusi pendidikan keperawatan disarankan untuk menerapkan upaya promotif dan preventif melalui pemantauan stres akademik secara berkala (terutama saat masa ujian), penguatan edukasi koping stres, serta pemeliharaan citra tubuh positif. Selain itu, pengelolaan lingkungan kampus yang mendukung pilihan makanan sehat dan penguatan layanan konseling preventif perlu dilakukan guna mencegah peningkatan stres dan munculnya perilaku makan yang tidak adaptif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat *external eating* adalah perilaku makan yang paling menonjol pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi observasional mengenai ketersediaan dan aksesibilitas makanan di lingkungan kampus (kantin dan sekitar fakultas). Sangat penting untuk meneliti bagaimana paparan visual terhadap makanan cepat saji di sekitar area belajar memicu

perilaku makan impulsif pada mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik

