

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Hubungan Konsumsi *Ultra-Processed Food*, *Emotional Eating*, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswi Asrama Universitas Andalas”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden penelitian merupakan mahasiswi Asrama Universitas Andalas berusia 18–21 tahun, dengan mayoritas berusia 19 tahun.
2. Sebagian besar mahasiswi Asrama Universitas Andalas memiliki status gizi normal.
3. Hampir seluruh mahasiswi Asrama Universitas Andalas memiliki frekuensi konsumsi *ultra-processed food* (UPF) yang tergolong sering, dengan kecenderungan lebih tinggi pada kelompok *underweight*.
4. Sebagian besar mahasiswi Asrama Universitas Andalas memiliki asupan energi UPF yang tergolong rendah.
5. Lebih dari separuh mahasiswi Asrama Universitas Andalas memiliki *emotional eating* kategori sedang hingga tinggi.
6. Sebagian besar mahasiswi Asrama Universitas Andalas memiliki aktivitas fisik ringan.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi mahasiswi Asrama Universitas Andalas ($p\text{-value} = 0,007$).

8. Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi UPF dengan status gizi mahasiswi Asrama Universitas Andalas ($p\text{-value} = 0,042$).
9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi UPF dengan status gizi mahasiswi Asrama Universitas Andalas ($p\text{-value} = 0,983$).
10. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswi Asrama Universitas Andalas ($p\text{-value} = 0,714$).

6.2 Saran

A. Bagi Mahasiswa Universitas Andalas

1. Menerapkan pola makan bergizi seimbang dengan memperhatikan keberagaman makanan dan membatasi konsumsi UPF secara berlebihan, serta meningkatkan konsumsi buah, sayur, dan makanan segar.
2. Meningkatkan kemampuan mengelola emosi dan stres melalui kegiatan yang positif, seperti olahraga, kegiatan organisasi, relaksasi, atau berkonsultasi dengan tenaga profesional apabila diperlukan.
3. Meningkatkan aktivitas fisik secara rutin, yaitu minimal 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu untuk menjaga kesehatan dan mempertahankan status gizi yang optimal.

B. Bagi Asrama Universitas Andalas

1. Menyelenggarakan edukasi atau penyuluhan secara berkala mengenai pola makan bergizi seimbang, konsumsi *ultra-processed food*, *emotional eating*, serta pentingnya aktivitas fisik bagi penghuni asrama.

2. Memfasilitasi kegiatan yang mendukung aktivitas fisik penghuni asrama, seperti senam bersama, olahraga rutin, atau kegiatan fisik lainnya.
3. Bekerja sama dengan tenaga kesehatan atau Unit Pelayanan Konseling Universitas Andalas untuk memberikan edukasi dan dukungan terkait pengelolaan stres dan *emotional eating*.

C. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Menggunakan desain penelitian lain seperti *case control* atau kohort sehingga hubungan sebab akibat antara konsumsi *ultra-processed food*, *emotional eating*, aktivitas fisik, dan status gizi dapat dianalisis lebih mendalam.
2. Menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi status gizi, seperti total asupan energi, kualitas diet, durasi tidur, tingkat stres, perilaku sedentari, sosial ekonomi, dan faktor genetik.
3. Menggunakan indikator status gizi yang lebih beragam, seperti persentase lemak tubuh, lingkar pinggang, atau lingkar pinggang-tinggi badan, sehingga gambaran status gizi menjadi lebih komprehensif.
4. Melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta populasi yang lebih beragam agar hasil penelitian lebih mendalam.