

## **BAB V**

### **Kesimpulan dan Saran**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai prevalensi *emotional eating* pada kadet mahasiswa *cohort* 1 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Prevalensi *emotional eating* pada kadet mahasiswa *cohort* 1 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia mayoritas mengalami *emotional eating* kategori sedang.
- b. Responden yang berusia 20 tahun mayoritas mengalami *emotional eating* kategori sedang. Responden berusia 21 tahun mayoritas mengalami *emotional eating* kategori sedang. Usia 22 tahun mayoritas mengalami *emotional eating* kategori sedang. Sedangkan, 1 responden yang berusia 23 tahun mengalami *emotional eating* kategori tinggi.
- c. *Emotional eating* kategori tinggi lebih banyak terjadi pada laki-laki. Sedangkan *emotional eating* kategori sedang lebih banyak terjadi pada perempuan. *emotional eating* kategori rendah antara laki-laki dan perempuan berjumlah sama.
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan *emotional eating* dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata usia responden dengan responden yang mengalami *emotional eating* kategori rendah, kategori sedang, dan kategori tinggi.

## 5.2 Saran

### 1. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Dibutuhkan penelitian yang mengkaji lebih lanjut tentang hubungan antara usia, jenis kelamin dengan *emotional eating* sehingga sesuai dengan hasil yang diharapkan.
- b. Peneliti menggunakan instrumen penelitian yang lebih beragam tentang *emotional eating*, bisa berupa jenis kuesioner lain ataupun instrumen lain.
- c. Melakukan penelitian dengan jangkauan yang lebih luas, seperti mengikutsertakan mahasiswa selain fakultas kedokteran.

### 2. Bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Indonesia

- a. Bagi kadet mahasiswa yang sudah memiliki status kesehatan sesuai standar, perilaku makan yang terkontrol dan menerapkan respon yang baik atas emosi negatif yang dirasakan harap didata oleh fakultas sekaligus menjadi bahan sosialisasi untuk seluruh kadet mahasiswa.
- b. Pihak fakultas agar lebih memaksimalkan program terkait agar dampak negatif *emotional eating* berupa kenaikan berat badan berlebih dapat dihindari. Mengingat, kadet mahasiswa akan berkarir di lingkungan TNI yang memerlukan status kesehatan yang baik.