

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan antara stres akademik dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa

1. Tingkat stres akademik pada penelitian ini sebagian besar dalam kategori stres akademik tingkat ringan dengan karakteristik responden sebagian besar kelompok perempuan, berusia 21 tahun dan didominasi dari Program Studi Diploma III Gizi dan Diploma III Analisis Kesehatan.
2. Tingkat perilaku *emotional eating* pada penelitian ini sebagian besar dalam kategori perilaku *emotional eating* tingkat sedang dengan karakteristik responden sebagian besar dari kelompok perempuan dengan usia 21 tahun dan didominasi dari Program Studi Kesehatan Lingkungan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, dengan tingkat keeratan yang rendah dan arah hubungan yang positif.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisa data, pembahasan, keterbatasan penelitian, dan simpulan hasil penelitian, maka dapat dirumuskan saran penelitian sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Mahasiswa hendaknya menciptakan suasana kehidupan yang dapat meringankan stres akademik sehingga terhindar dari adanya perilaku *emotional eating*. Mahasiswa dapat menghindari perilaku *emotional eating* yang diakibatkan oleh stres akademik dengan berolahraga sebagai cara untuk mereduksi stres yang bermanfaat juga bagi kesehatan, sehingga perilaku *emotional eating* dapat diminimalkan.

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Diharapkan dari hasil penelitian ini, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dapat mendeteksi secara dini adanya stres akademik pada mahasiswa terutama pada mahasiswa tingkat akhir dimana beban tugasnya bertambah. Salah satunya melalui fungsi dosen pembimbing akademik, yang menyediakan konseling mahasiswa. Sehingga harapannya dapat sebagai tindakan preventif atau juga dapat menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sehingga dapat dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memperluas dan menyempurnakan penelitian ini, seperti melihat faktor-faktor lain yang dapat meminimalkan atau memicu perilaku *emotional eating* pada remaja. Sehingga tidak terjadi efek samping akibat adanya perilaku *emotional eating*.