

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Sebagian besar mahasiswa Universitas Gadjah Mada memiliki perilaku *mindful eating* sedang, perilaku *emotional eating* rendah, serta status gizi normal.
2. Tidak terdapat hubungan signifikan antara *mindful eating* dengan status gizi mahasiswa Universitas Gadjah Mada.
3. Tidak terdapat hubungan signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi mahasiswa Universitas Gadjah Mada.
4. Terdapat hubungan signifikan negatif antara *mindful eating* dengan *emotional eating* mahasiswa Universitas Gadjah Mada.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, berikut adalah saran-saran yang dapat diberikan

1. Bagi Mahasiswa

Status gizi dapat menjadi acuan dalam menentukan derajat kesehatan sehingga mahasiswa perlu mempertahankan status gizi tetap dalam kategori normal dengan cara menjaga berat badan tetap ideal. Selain itu, mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran dan fokus dalam aktivitas makan (*mindful eating*), seperti 1) menikmati makanan dan proses

makan, 2) mengontrol pilihan makan yang bergizi dan seimbang dan porsi yang cukup, serta 3) tidak makan sambil mengerjakan tugas, menonton, atau scrolling media sosial. Mahasiswa juga perlu mempertahankan perilaku *emotional eating* yang rendah dengan regulasi emosi yang baik, bijak dalam menyalurkan emosi, serta membedakan sinyal lapar dan kenyang untuk mengontrol makan.

2. Bagi Universitas

Universitas Gadjah Mada dapat menggandeng *Health Promoting University* (HPU), *Gadjah Mada Medical Center* (GMC), dan Layanan Psikologi untuk mengadakan sosialisasi berupa seminar, webinar, dan pelatihan terkait perilaku makan (meningkatkan *mindful eating* dan menurunkan *emotional eating*) serta menjaga berat badan ideal dan status gizi normal. HPU melalui Program Literasi Kesehatan dan GMC melalui Program Promosi Kesehatan (Promkes) juga dapat memberikan edukasi sebagai upaya promotif dalam meningkatkan kontrol diri dan *mindfulness* saat makan serta regulasi emosi sehingga tidak berdampak pada *emotional eating*. Edukasi tersebut dapat berbentuk tulisan atau artikel maupun video dan audio yang dapat diakses pada laman resmi atau sosial media lembaga. Upaya preventif seperti Posbindu pada HPU dapat membantu mahasiswa memonitoring status gizi melalui layanan pengukuran antropometri sehingga perlu terus digaungkan. Upaya kuratif dan rehabilitatif sesuai bidangnya dapat dilakukan Poli Gizi dan Konseling Psikologi GMC maupun Layanan Psikologi pada fakultas-fakultas di UGM. Sebagai contoh, Poli Gizi GMC membantu manajemen berat badan

serta Konseling Psikologi GMC menjadi sarana konseling kondisi psikologis termasuk strategi koping atas gangguan emosional mahasiswa.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian lain, seperti *cohort* atau *case control* sehingga dapat melihat hubungan sebab-akibat antara *mindful eating*, *emotional eating*, dan status gizi. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan desain *mixed method* sehingga dapat memperluas pengetahuan dan memperkuat temuan dengan validasi yang tinggi. Faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi juga perlu diteliti, seperti aktivitas fisik, pola makan, tingkat asupan makanan, dan kualitas tidur. Pada penelitian selanjutnya juga dapat diteliti lebih lanjut hubungan karakteristik subjek penelitian dengan variabel penelitian. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan instrumen lain seperti *Adult Behaviour Eating Questionnaire* (AEBQ) untuk melihat gambaran *emotional over-eating* dan *emotional under-eating* pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada.