

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- a. Gambaran Status Gizi pada Kadet Mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan RI *Cohort 2* mayoritas memiliki status gizi normal yaitu berjumlah 50 orang (67,6%).
- b. Pada 25 orang (33,8%) Kadet Mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan RI *Cohort 2* mayoritas memiliki tingkat *emotional eating* rendah.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan status gizi pada Kadet Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan RI *Cohort 2*, dengan nilai $p = 0,017$ ($p < 0,05$).

5.2 Saran

a. Bagi Institusi

Disarankan untuk memberikan program edukasi terkait manajemen stress, pola makan yang baik, serta langkah dalam menjaga status gizi. Sehingga nantinya tidak akan mempengaruhi efektivitas pembelajaran dan untuk mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis bagi Kadet Mahasiswa.

b. Bagi Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan RI

Setiap individu diharapkan lebih memperhatikan dan menerapkan keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Selain itu, pemantauan terhadap pola makan serta perilaku *emotional eating* perlu dilakukan guna mendukung pemeliharaan status gizi yang optimal.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian ini lebih mendalam terkait hubungan antara *emotional eating* dan status gizi, dengan lebih fokus terhadap faktor lain yang dapat mempengaruhinya. Pada hasil penelitian ini belum sempurna dikarenakan adanya keterbatasan, oleh karna itu diharapkan peneliti selanjutnya mampu melakukan prosedur penelitian dengan baik dan sesuai.

