

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dengan mempertimbangkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap hubungan *emotional eating*, *screen time* dan citra tubuh dengan status gizi mahasiswa Prodi Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, berikut ini dapat disimpulkan:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi mahasiswi ( $p$  value = 0,887) di Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan status gizi mahasiswi ( $p$ -value = 0,112) di Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada mahasiswi ( $p$  value = 0,023) di Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.

#### 5.2 Saran

Dengan mempertimbangkan hasil evaluasi, ada beberapa pertimbangan yang ditujukan yaitu kepada mahasiswa, instansi dan pengadaan meneliti selajutnya, berikut pertimbangan tersebut :

### 5.2.1 Untuk Mahasiswa

1. Disarankan agar lebih fokus pola makan yang sesuai dengan status gizi seimbang untuk mencapai status gizi yang cukup, untuk menunjang kegiatan sehari-hari maupun di kampus atau di luar kampus.
2. Diharapkan untuk lebih mengurangi *screen time* atau menatap layar laptop, dan *hanphone* sehingga dapat menjaga kesehatan dengan baik dan tidak membuat kesehatan menurun.
3. Diharapkan kepada mahasiswi untuk selalu memperhatikan bentuk tubuh tetapi tidak berlebihan apalagi dengan cara yang tidak benar seperti diet ataupun makan berlebihan agar badan terlihat bagus didepan orang lain.

### 5.2.2 Bagi Instansi

1. Bagi pihak kampus agar dapat berkerjasama dengan kantin kampus untuk menyediakan makanan yang sehat dan bergizi seimbang untuk mahasiswa sehingga gizi mahasiswa terpenuhi serta melakukan pengecekan berat badan dan tinggi badan setiap 2 minggu sekali disertai dengan membuat konseling gizi pada mahasiswa.
2. Mewajibkan mahasiswa untuk ikut serta dalam kegiatan kampus agar mengurangi mereka dalam bermain *gadget*.
3. Diharapkan dapat digunakan sebagai sumber bacaan dan referensi mengenai hubungan *emotional eating*, *screen time*, dan citra tubuh dengan status gizi mahasiswa.

### 5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, dapat lebih mengembangkan hasil penelitian serupa dengan penambahan variabel-variabel lain yang lebih relevan serta menggunakan desain yang berbeda agar terlihat perubahan status gizi responden.

