

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian determinan faktor yang berhubungan dengan kejadian *Night Eating Syndrome* pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dapat disimpulkan beberapa hal. Responden dalam penelitian ini memiliki karakteristik usia rata-rata 20 tahun, dengan jumlah responden perempuan yang sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki. Prevalensi NES pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yaitu diketahui sebesar 26%. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal, asupan makanan yang cenderung defisit, kualitas tidur yang buruk, dan mengalami stress dari berbagai level. Faktor yang memiliki hubungan signifikan dengan *Night Eating Syndrome* yaitu kualitas tidur ($p=0,002$) dan tingkat stress ($p=0,018$). Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan asupan makanan baik itu asupan energi, protein, lemak, maupun karbohidrat dengan kejadian NES pada responden.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Mahasiswa

Melalui penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat lebih menjaga pola makannya, mulai dari waktu makan yang teratur, tidak melewatkan waktu sarapan, dan jenis makanan yang beragam. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat membagi waktunya dengan baik sehingga kualitas tidurnya tidak terganggu dan tidak menimbulkan sebuah gangguan, salah satunya gangguan makan

5.2.2 Bagi Universitas

Pihak kampus diharapkan dapat menyediakan fasilitas kantin dengan makanan yang sehat dan bergizi sehingga pola makan yang baik pada mahasiswa bisa ditingkatkan. Selain itu, edukasi terkait pola makan, kebiasaan makan, dan pemilihan makanan pada mahasiswa juga dapat dilakukan untuk menambah pengetahuan kesehatan, sehingga mengurangi risiko timbulnya gangguan makan seperti sindrom makan malam ini

5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya mengenai *Night Eating Syndrome* (NES) diharapkan dapat lebih mempertimbangkan variabel-variabel yang dapat melengkapi penelitian guna memperoleh gambaran yang lebih representatif terkait faktor-faktor yang berkontribusi terhadap NES, seperti riwayat penyakit, faktor lingkungan, *peers*, dan sosialekonomi. Studi pendahuluan perlu dilakukan lebih spesifik lagi sehingga pemilihan lokasi penelitian dapat ditentukan dengan tepat. Penggunaan metode *recall* lebih dari 1x24 jam sebagai alat ukur untuk mengetahui kecenderungan NES akan bisa menggambarkan konsumsi makan malam yang lebih maksimal. Selain itu, tambahan beberapa pertanyaan pada instrument juga dapat dilakukan untuk mendapatkan hasil dan data yang lebih lengkap dan mendalam.