

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Durasi Penerapan *Intermittent Fasting* Terhadap Kualitas Diet dan Risiko Terjadinya Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa” dapat disimpulkan bahwa:

1. Durasi penerapan *intermittent fasting* mahasiswa bervariasi dan sebagian besar dari responden (66%) berada dalam kategori menengah, yaitu 4-12 minggu sebanyak 33 responden.
2. Kualitas diet yang dimiliki oleh mahasiswa, sebagian besar dari responden (70%) berada dalam kategori baik dan sesuai dengan *Global Dietary Recommendation score* sebanyak 35 responden.
3. Perilaku *emotional eating* yang terjadi pada mahasiswa, sebagian besar dari responden (74%) berada dalam kategori *emotional eating* sebanyak 37 responden.
4. Berdasarkan hasil analisis uji statistik *spearman's rho correlation*, didapatkan nilai *p-value* 0,277 ($p \geq 0,05$) untuk durasi penerapan *intermittent fasting* dengan kualitas diet, yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara durasi penerapan *intermittent fasting* terhadap kualitas diet pada mahasiswa.
5. Berdasarkan hasil analisis uji statistik *spearman's rho correlation*, didapatkan nilai *p-value* 0,548 ($p \geq 0,05$) untuk durasi penerapan *intermittent fasting* dengan perilaku *emotional eating*, yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara durasi penerapan *intermittent fasting* terhadap risiko terjadinya perilaku *emotional eating* pada mahasiswa.

5.2 Saran

Setelah mengkaji permasalahan yang diteliti, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan yang menerapkan *intermittent fasting*, untuk tidak hanya fokus pada jam puasa,

tetapi juga memprioritaskan asupan makanan selama periode makan, serta meningkatkan kesadaran terhadap pemicu *emotional eating*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi insitusi Pendidikan, khususnya program studi kesehatan atau keperawatan, dapat mengadakan program edukasi dan penyuluhan mengenai praktik diet yang sehat dalam pencegahan penyakit tidak menular, khususnya *intermittent fasting*, dengan menekankan pentingnya kualitas diet, serta risiko dan pencegahan gangguan psikologis yang dapat terjadi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan desain longitudinal prospektif untuk mengamati perubahan kualitas diet dan perilaku *emotional eating* secara berkala, guna memastikan hubungan sebab-akibat yang lebih kuat. Penambahan variabel lain seperti tingkat kepatuhan juga dapat diterapkan untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.