

BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

1. Mayoritas responden pada kelompok aktif organisasi berusia 19 tahun (36,2%), dan responden non aktif organisasi adalah 22 tahun (46,4%). Dari kelompok aktif organisasi, paling banyak responden berasal dari Fakultas Ilmu Sosial dan Politik (17,4%) sedangkan dari kelompok non aktif organisasi paling banyak berasal dari Fakultas Ilmu Kesehatan (24,6%). Sebanyak 79,7% responden bertatus tempat tinggal *kost*.
2. Nilai median IMT baik pada mahasiswa aktif maupun non aktif organisasi termasuk dalam kategori normal yaitu 20,5 kg/m² dan 21,0 kg/m²
3. Nilai median skor PSS-10 pada kedua kelompok mahasiswa aktif dan non aktif organisasi adalah 22 yang termasuk pada kategori stres sedang.
4. Nilai median skor NEQ dari kelompok aktif organisasi adalah 27 termasuk dalam kategori NES (>25) sedangkan nilai median skor NEQ dari kelompok non aktif organisasi adalah 25 termasuk dalam kategori normal (≤25).
5. Nilai median dari presentase asupan energi sarapan pada kelompok mahasiswa aktif dan non aktif organisasi adalah 5,92% dan 8,84%, keduanya termasuk dalam kategori tidak cukup.
6. Tidak ada perbedaan IMT pada mahasiswa aktif dan non aktif organisasi di Universitas Jenderal Soedirman
7. Tidak ada perbedaan tingkat stres pada mahasiswa aktif dan non aktif organisasi di Universitas Jenderal Soedirman
8. Tidak ada perbedaan *night eating syndrome* pada mahasiswa aktif dan non aktif organisasi di Universitas Jenderal Soedirman
9. Ada perbedaan asupan energi sarapan pada mahasiswa aktif dan non aktif organisasi di Universitas Jenderal Soedirman

B. Saran

1. Bagi Responden

a. Kelompok Aktif Organisasi

Responden diharapkan mampu mengelola stres, mengatur waktu makan terutama pada waktu sarapan agar mencukupi kebutuhan 15-30% dari total kecukupan energi per hari, memperhatikan asupan makan malam, serta asupan gizi dalam prosesnya melakukan aktivitas sebagai mahasiswa.

b. Kelompok Non Aktif Organisasi

Responden diharapkan mampu meningkatkan produktivitas, mengelola stres, mengatur waktu tidur agar mencegah *insomnia* yang berkaitan dengan kejadian NES, serta asupan gizi dalam prosesnya melakukan aktivitas sebagai mahasiswa.

2. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih jauh terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perbedaan IMT, tingkat stres, *night eating syndrome*, dan asupan energi sarapan pada kelompok mahasiswa aktif dan non aktif organisasi. Faktor tersebut dapat berupa aktivitas fisik dan kualitas tidur.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber bacaan untuk memperkaya pengetahuan pembaca dan tambahan kepustakaan mengenai gambaran IMT, tingkat stres, *night eating syndrome*, dan asupan energi sarapan pada mahasiswa aktif maupun non aktif organisasi.