

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan asupan karbohidrat pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna Tahun 2025.
2. Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan asupan protein pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna Tahun 2025.
3. Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan asupan lemak pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna Tahun 2025.
4. Tidak ada hubungan antara *emotional eating* dengan asupan karbohidrat pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna Tahun 2025.
5. Tidak ada hubungan antara *emotional eating* dengan asupan protein pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna Tahun 2025.
6. Tidak ada hubungan antara *emotional eating* dengan asupan lemak pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna Tahun 2025.

B. Saran

1. Bagi Responden

Remaja disarankan menjaga kualitas tidur dengan menerapkan *sleep hygiene* yang baik, meningkatkan kesadaran tentang *emotional eating* dengan mengenali pemicu emosional dan mencari alternatif aktivitas positif, serta memperhatikan keseimbangan asupan karbohidrat, protein, dan lemak untuk mendukung kesehatan optimal.

2. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan menyediakan kantin sehat dengan pilihan makanan bergizi seimbang. Sekolah dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk mengadakan penyuluhan gizi mengenai pentingnya pola makan seimbang, manajemen stres, dan kualitas tidur bagi kesehatan remaja. Program Bimbingan Konseling (BK) dapat diperkuat dengan menambahkan materi tentang manajemen emosi dan *emotional eating* serta memberikan strategi koping sehat untuk mengatasi stres akademik tanpa menggunakan makanan sebagai pelarian.

3. Bagi Peneliti/Peneliti Lain

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental untuk melihat hubungan sebab-akibat yang lebih kuat. Metode pengumpulan data dapat ditingkatkan dengan menggunakan *food recall* 3x24 jam untuk menangkap variasi asupan harian yang lebih akurat, serta menambahkan pengukuran objektif seperti antropometri (IMT/U, TB/U) sebagai *outcome* tambahan untuk melihat dampak kumulatif kualitas tidur buruk dan *emotional eating* terhadap status kesehatan remaja. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor psikososial dan lingkungan yang tampak lebih dominan dalam memengaruhi asupan zat gizi makro remaja, seperti pola makan keluarga, kebiasaan sarapan, akses terhadap jajanan, pengaruh teman sebaya, tingkat literasi gizi, serta faktor ekonomi dan ketersediaan pangan di rumah tangga.