

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Rata-rata responden memiliki tinggi badan 156 cm, tinggi badan minimal adalah 145 cm dan tinggi badan maksimal 169 cm. Sedangkan berat badan responden rata-rata 51,46 kg, berat paling rendah adalah 33 kg dan paling tinggi 70 kg.
2. Gambaran citra tubuh responden hampir seimbang yaitu 51% memiliki citra tubuh yang positif dan 49% responden memiliki citra tubuh negatif.
3. Gambaran perilaku diet yang dilakukan responden adalah lebih dari setengah responden melakukan perilaku diet sehat 55%. Sementara sisanya melakukan perilaku diet yang tidak sehat 45%.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswa jurusan pendidikan luar biasa fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Padang. Artinya, kesesuaian perilaku diet yang dilakukan mahasiswa dipengaruhi oleh citra tubuh yang dimiliki mahasiswa itu sendiri. Adanya persepsi citra tubuh positif maupun negatif pada mahasiswa akan mempengaruhi pilihan perilaku diet yang dilakukan.
5. Perilaku diet yang saat ini sudah terbentuk dalam diri mahasiswa dapat terus terbawa hingga dewasa dan menjadi sebuah kebiasaan. Jika saat ini mahasiswa tersebut telah menerapkan perilaku diet yang tidak sehat,

bukan tidak mungkin perilaku tersebut akan terus dibawa dan nantinya memberikan dampak buruk terhadap kesehatan mahasiswi tersebut di masa mendatang. Begitu juga sebaliknya, mahasiswi menerapkan diet yang sehat, maka berdampak baik bagi kesehatannya.

6. Pada penelitian ini terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku diet pada mahasiswi. Namun karena keterbatasan penelitian, peneliti hanya meneliti satu variabel saja yaitu citra tubuh. Data diperoleh melalui pengisian kuisioner dapat memungkinkan terjadinya bias karena belum tentu semua responden mau menjelaskan secara terbuka tentang perilaku diet yang sedang atau pernah dijalankannya melalui pengisian kuisioner.

## **B. Saran**

1. Bagi peneliti, semua rangkaian proses yang dijalani selama melakukan penelitian akan memberi pengetahuan dan pengalaman tersendiri, namun pemahaman pengetahuan dasar tentang metodologi harus dimiliki karena sangat menentukan arah dan capaian hasil akhir dari penelitian.
2. Bagi mahasiswi disarankan agar selalu sarapan, makan siang dan makan malam dengan jenis makanan yang bersih dan sehat yaitu dengan makan makanan yang mengandung gizi yang cukup (karbohidrat, vitamin, protein mineral dan lain-lain), seimbang dan konsumsi air putih yang cukup sekitar 2 liter (8 gelas) perhari. Disamping itu, menghindari gaya hidup yang buruk seperti konsumsi alkohol, obat-obatan, dan tidak berolahraga. Perencanaan waktu yang baik memungkinkan mahasiswi

untuk dapat berolahraga disela-sela kesibukan perkuliahan. Selain bermanfaat untuk menjaga kestabilan berat badan, berolahraga juga dapat menjaga kesehatan agar tetap optimal.

3. Bagi instansi lembaga pendidikan, diharapkan untuk selalu memberikan informasi terkait bahaya perilaku diet yang tidak sehat kepada mahasiswi. Informasi yang diberikan mengenai kesadaran kesehatan psikis dan psikologis, faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya pola makan dan diet yang tidak tepat, dan informasi tentang pola makan dan diet yang tepat bagi mahasiswi. Informasi yang diberikan dapat menghindari adanya perilaku makan yang menyimpang, seperti anorexia nervosa dan bulimia nervosa di kalangan mahasiswi. Penyebarluasan informasi dapat dilakukan dengan penyuluhan atau seminar.
4. Bagi penelitian keperawatan, untuk peneliti lain dan berikutnya agar mengambil sampel yang lebih banyak dan tidak terbatas pada satu populasi mahasiswi dari fakultas atau program studi tertentu, karena dengan melibatkan populasi yang lebih banyak dapat memberikan hasil yang lebih bervariasi. Penelitian terhadap hubungan citra tubuh dan perilaku diet pada mahasiswi dengan latar belakang budaya maupun latar belakang pendidikan yang berbeda juga diperlukan. Indonesia dengan latar belakang budaya yang berbed-beda memberikan pengaruh yang berbeda pula terhadap cara individu memandang tubuhnya dan membentuk tubuh yang diinginkan.