

## BAB VI

### PENUTUP

#### 1.01. Kesimpulan

Dari hasil penelitian terdapat adanya hipotesis yang diterima karena adanya hubungan yang positif antar kedua variabel yaitu citra raga dengan pola makan pada mahasiswi. Dapat diartikan bahwa semakin positif citra raga individu maka semakin baik pola makan yang dilakukan, begitu pula sebaliknya. Dalam penelitian ini terdapat hasil dari sumbangan efektif antar kedua variabel sebesar 35%.

#### 1.02. Saran

Adapun beberapa saran yang ingin dikemukakan oleh peneliti, yaitu:

##### 6.02.01. Bagi mahasiswi

Mahasiswi yang ingin melakukan penurunan berat badan demi penampilan yang menarik ada baiknya melakukan pola makan yang baik dan sesuai dengan prosedur atau aturan kesehatan, karena jika tidak akan menimbulkan beberapa dampak negatif seperti adanya gangguan fisik hingga psikologis.

##### 6.02.02. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Ada baiknya peneliti lebih memperhatikan lokasi dan keadaan saat melakukan penelitian karena ada kemungkinan hasil yang diperoleh akan mempengaruhi hasil penelitian.

2. Bagi peneliti lain lebih mempertimbangan tentang berbagai faktor lain seperti yang ada di teori sebelumnya serta mencantumkan lebih banyak hasil penelitian mengenai jurnal peneliti lainnya.