

## **BAB 6**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara ketidakpuasan tubuh dengan perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa. Semakin tinggi ketidakpuasan tubuh, maka semakin tinggi perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa dan sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sumbangan efektif ketidakpuasan tubuh terhadap perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa sebesar 51,5%.

#### **6.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan serta kesimpulan tersebut, maka peneliti dapat mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku diet tidak sehat tergolong tinggi, sehingga diharapkan kepada mahasiswa untuk lebih memperhatikan cara-cara diet dengan melakukan diet yang sehat dan benar. Selain itu jika diperlukan, hendaknya diet didasarkan oleh alasan kesehatan sehingga sebelum melakukan diet perlu berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi yang berlisensi medis sehingga dapat mengurangi adanya efek samping yang mungkin dapat timbul akibat diet yang dilakukan.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menggunakan variabel lain yang berkontribusi pada perilaku diet tidak sehat seperti *low self esteem*, faktor lingkungan seperti dukungan teman untuk berdiet serta keikutsertaan dalam aktivitas yang berhubungan dengan berat badan seperti *gymnastics*, *modeling* dan penari profesional.

Apabila peneliti selanjutnya tetap ingin menggunakan ketidakpuasan tubuh sebagai variabel bebas, maka peneliti menyarankan untuk menambah jumlah subjek penelitian serta menambah karakteristik subjek yang lebih spesifik. Selain itu, hendaknya ada pendampingan pengisian skala penelitian dari peneliti kepada subjek, agar meminimalisir pengisian skala yang asal – asalan.

