

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Mahasiswa di Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo sebagian besar mempunyai citra tubuh kategori positif yaitu sebanyak 43 orang (55,8%).
2. Mahasiswa di Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo sebagian besar mempunyai perilaku diet kategori sehat yaitu sebanyak 54 orang (70,1%).
3. Adanya hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, dengan p value sebesar 0,007 ( $\alpha$ ).

#### **B. Saran**

1. Bagi mahasiswa

Diharapkan dari hasil penelitian ini agar sebaiknya sadar mengenai pola makan yang baik, tidak hanya bermanfaat untuk memberikan asupan energi yang sesuai kebutuhan, selain itu dapat mengontrol kenaikan berat badan. Agar tetap melakukan perilaku diet yang baik dengan cara berolahraga, mengonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan, mengurangi makanan yang berlemak atau sesuai agar kesehatan tetap terjaga dan menghargai tubuh yang dimilikinya dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

2. Bagi perawat

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan penyuluhan terkait bahaya perilaku diet yang tidak sehat dan diet ekstrim kepada mahasiswa. Penyuluhan

bisa dilakukan waktu ada rapat karang taruna dan sebagainya yang diberikan mengenai kesadaran kesehatan dan agar dapat memberi masukan dan bahan pertimbangan dalam mendidik, memberi dukungan, dan konseling kepada para remaja terkait dengan perkembangan remaja.

### 3. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan dari hasil penelitian ini memberikan rekomendasi untuk peneliti lain dan berikutnya agar mengambil sampel yang lebih banyak dan tidak terbatas pada satu populasi mahasiswa, karena dengan melibatkan populasi yang lebih banyak dapat memberikan hasil yang lebih bervariasi. Penelitian terhadap hubungan citra tubuh terhadap perilaku diet pada mahasiswa dengan latar belakang budaya maupun latar belakang pendidikan yang berbeda juga diperlukan.