

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Sebagian besar responden berusia 19 tahun sebesar 36,6% dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebesar 91,9%.
- b. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebesar 68,3%, citra tubuh negatif sebesar 79,2%, gangguan makan dengan kategori tidak beresiko sebesar 69,35%, tingkat stres dengan kategori stres sebesar 94,1%.
- c. Terdapat hubungan antara citra tubuh ($p\text{-value} = 0,017$) dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.
- d. Terdapat hubungan gangguan makan ($p\text{-value} = 0,025$) dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.
- e. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres ($p\text{-value} = 0,173$) dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Mahasiswa

Diharapkan mampu mengubah persepsi citra tubuh negatif menjadi citra tubuh positif sehingga mahasiswa lebih menerima bentuk tubuhnya sendiri dan memiliki kepercayaan diri tinggi. Kemudian mahasiswa dengan resiko gangguan makan dapat menerapkan perilaku makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari dengan memperhatikan asupan makan yang dikonsumsi seperti makanan tinggi kalori dan lemak dan konsumsi makan secara berlebihan yang dapat mempengaruhi status gizi serta mahasiswa yang mengalami stres dapat mengatasi stres yang dirasakan dan mengubah bentuk *coping* stres mengarah ke konsumsi makan yang baik serta mengisi kegiatan positif seperti melakukan hobi dan belajar bersama yang menyenangkan dengan teman terdekat.

V.2.2 Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi yang berguna bagi seluruh akademisi dan mahasiswa mengenai hubungan citra tubuh, gangguan makan dan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa Program Studi Program Sarjana Gizi UPN Veteran Jakarta.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi tambahan sebagai bahan pustaka atau referensi dan ilmu bagi generasi selanjutnya dalam perkembangan ilmu pengetahuan.