

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil penelitian pada 166 mahasiswa UPN “Veteran” Jakarta, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

- a. Mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah paling banyak, yaitu 75,3%. Mayoritas mahasiswa menggunakan media massa jenis visual dan audio-visual seperti majalah, televisi, dan internet sebagai parameter gambaran bentuk tubuh ideal perempuan/laki-laki, yakni 53%. Mahasiswa yang memiliki gizi normal berjumlah paling banyak, yaitu 64,5%. *Problem focused coping* merupakan jenis koping yang paling banyak digunakan mahasiswa dalam mengatasi masalah citra tubuh, yakni 91,6%. Mayoritas mahasiswa memiliki citra tubuh positif, yaitu 73,5%.
- b. Terdapat hubungan jenis kelamin terhadap citra tubuh pada mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta ($p=0,047$).
- c. Terdapat hubungan media massa terhadap citra tubuh pada mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta ($p=0,046$).
- d. Terdapat hubungan indeks massa tubuh terhadap citra tubuh pada mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta ($p=0,000$).
- e. Tidak terdapat hubungan mekanisme koping terhadap citra tubuh pada mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta ($p=0,536$).
- f. Faktor yang paling berperan terhadap citra tubuh pada mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta adalah indeks massa tubuh, yaitu gizi lebih ($OR=5,483$).

V.2 Saran

a. Saran untuk Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk selalu berpikir positif, menggali potensi diri, mengembangkan segala kelebihan berupa keterampilan yang sudah ada, serta tetap merasa puas dan percaya diri terhadap keadaan tubuh yang dimiliki. Mahasiswa juga disarankan untuk menjalani gaya hidup sehat berupa olahraga teratur dan pola makan teratur dengan gizi seimbang. Mahasiswa yang peduli terhadap bentuk tubuhnya akan sangat baik jika berolahraga secara teratur dengan perencanaan waktu yang baik disela-sela kesibukan perkuliahan. Bagi mahasiswa yang ingin menjalankan diet untuk menurunkan atau menaikkan berat badan, disarankan agar berkonsultasi terlebih dahulu dengan ahlinya dan mengikuti pedoman diet yang benar.

b. Saran untuk Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sebaiknya dapat mengadakan program konsultasi kesehatan secara berkala bagi mahasiswa terutama mengenai gizi dan kesehatan mental terkait masalah citra tubuh agar mahasiswa terhindar dari dampak buruk yang ditimbulkan oleh citra tubuh negatif.

c. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat menggali faktor-faktor lainnya yang dapat memengaruhi citra tubuh pada mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.