

## BAB V

### KESIMPULAN

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. a. Mahasiswi penari yang menjadi responden penelitian paling banyak berusia 19 tahun (59,3%). Sedangkan, pada mahasiswi bukan penari yang paling banyak adalah usia 20 tahun (51,7%).  
b. Sebagian besar mahasiswi yang menjadi responden penelitian tinggal di rumah selama menjalani masa kuliah, dengan jumlah dan persentase mahasiswi bukan penari lebih besar (54,5%) daripada penari (45,5%).  
c. Sebagian besar mahasiswi penari (48,9%) dan bukan penari (51,1%) memiliki uang saku per bulan berkisar Rp 500.000 – Rp 1.500.000.  
d. Mahasiswi penari (51,1%) dan bukan penari (48,9%) yang memiliki besar keluarga dengan jumlah anggota  $\leq 4$  orang jumlahnya paling banyak dibandingkan dengan kategori lain.  
e. Sebagian besar orang tua dari mahasiswi baik penari (48,9%) maupun bukan penari (51,1%) memiliki pendidikan terakhir SMA.  
f. Pekerjaan orang tua dari mahasiswi penari (57,5%) dan bukan penari (42,3%) yang paling banyak adalah wiraswasta.  
g. Jumlah mahasiswi dengan pendapatan orang tua  $\geq$  Rp 3.355.750 lebih banyak daripada  $<$  Rp 3.355.750, dengan jumlah dan persentase yang sama pada kedua jurusan.
2. Mahasiswi penari yang memiliki *body image* negatif (61,9%) jumlahnya lebih banyak daripada yang memiliki *body image* positif (42,4%). Sebaliknya, pada mahasiswi bukan penari lebih banyak yang memiliki *body image* positif (57,6%) daripada negatif.
3. Mahasiswi penari yang memiliki kebiasaan makan kurang baik (58,5%) jumlahnya lebih banyak daripada yang memiliki kebiasaan makan baik. Sebaliknya, mahasiswi bukan penari yang memiliki kebiasaan makan baik (52,9%) jumlahnya lebih banyak daripada yang memiliki kebiasaan makan kurang baik.

4. Sebagian besar mahasiswi penari (56,4%) dan bukan penari (43,6%) memiliki status gizi yang kurus-normal.
5. Hasil analisis data pada *body image* dan status gizi mahasiswi penari didapatkan nilai  $p = 0,143$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan antara *body image* terhadap status gizi pada mahasiswi penari di Universitas Negeri Jakarta periode 2016/2017. Sedangkan, hasil analisis data pada *body image* terhadap status gizi mahasiswi bukan penari didapatkan nilai  $p = 0,013$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan antara *body image* terhadap status gizi pada mahasiswi bukan penari di Universitas Negeri Jakarta periode 2016/2017. Berdasarkan hasil analisis data pada kebiasaan makan dan status gizi mahasiswi penari dan bukan penari didapatkan masing-masing nilai  $p = 1,000$  dan nilai  $p = 0,658$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan terhadap status gizi pada mahasiswi penari dan bukan penari di Universitas Negeri Jakarta periode 2016/2017.

## V.2 Saran

### a. Bagi Mahasiswi

- 1) Mahasiswi diharapkan dapat mempelajari mengenai *body image* secara mendalam, membentuk *body image* yang baik pada tubuh sendiri, dan mengetahui dampak yang mungkin timbul dari *body image* yang telah terbentuk. Sehingga mahasiswi dapat menghindari perilaku makan yang kurang baik dan selalu menjaga kesehatan diri sendiri. Mahasiswi juga diharapkan untuk selalu membentuk *mind set* yang baik bagi diri masing-masing agar selalu menghargai bagaimanapun bentuk dan ukuran tubuh yang telah dimiliki, dengan menambah rasa bersyukur atas apa yang telah diberikan oleh Tuhan, serta lebih mengutamakan kesehatan daripada keindahan tubuh semata.
- 2) Mahasiswi yang masih memiliki kebiasaan makan yang kurang baik diharapkan dapat merubah kebiasaan makan kearah yang lebih sehat, seperti mengurangi konsumsi makanan cepat saji, tidak melewatkan sarapan pagi, meningkatkan konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran, mengurangi kebiasaan jajan dan mengemil, dan lain-lain. Mahasiswi juga diharapkan agar selalu memperhatikan dan pintar untuk memilih jenis makanan yang dimakan, baik zat gizi yang sesuai AKG, kebersihan makanan, dan porsi makan yang sesuai (tidak kurang dan tidak berlebihan).

**b. Bagi Program Studi**

- 1) Diharapkan pada pihak yang terkait dengan program studi tersebut agar dapat memberikan motivasi yang lebih bagi mahasiswinya untuk dapat menerapkan perilaku hidup yang sehat, seperti pola makan yang baik. Selain itu, diharapkan kepada pihak yang terkait untuk selalu memperhatikan kesehatan mahasiswinya, sehingga dapat tercipta mahasiswi yang kuat dan berkompeten.

**c. Bagi Peneliti Lain**

- 1) Diharapkan dapat dilakukan penelitian yang lebih bervariasi baik menggunakan metode penelitian lain, variabel penelitian yang ditambah, atau instrumen yang digunakan berbeda dari yang digunakan peneliti, dan lain-lain.
- 2) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mencari hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan yang belum dilakukan dalam penelitian ini.
- 3) Penelitian mengenai kebiasaan makan diharapkan dapat disertai dengan pengukuran pada jenis dan jumlah asupan zat gizi responden.
- 4) Diharapkan dapat lebih memperhatikan dan mengendalikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi variabel penelitian untuk meminimalisir faktor bias, sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih baik.