

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan, yaitu:

- a. Responden pada penelitian ini memiliki rentang usia 19 – 23 tahun dengan mayoritas responden (54,1%) berusia 19 tahun. Sebagian besar responden (91,3%) berjenis kelamin perempuan. 65,8% responden berstatus tinggal bersama orang tua. Sebanyak 62,8% responden memiliki besaran uang saku yang tinggi. Mayoritas pendidikan terakhir ibu responden adalah SMA, yaitu sebanyak 45%. Sebesar 50,2% responden memiliki jarak tempuh jauh. Sebagian besar responden memiliki persepsi gizi netral, yaitu sebesar 56,3%. Cara responden memperoleh sarapan paling banyak adalah dengan disiapkan oleh orang lain, yaitu sebesar 39%.
- b. Terdapat hubungan signifikan antara karakteristik responden (status tempat tinggal, jarak tempuh, persepsi gizi, dan cara memperoleh sarapan dengan *skipping breakfast*.
- c. *Skipping breakfast* dilakukan oleh 53,7% responden. Sebanyak 82,3% responden memiliki *body image* negatif. Sebagian besar responden, yaitu 95,2%, memiliki pengetahuan gizi baik. Sebanyak 84% responden memiliki kualitas tidur yang buruk.
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* negatif dan pengetahuan gizi kurang dengan *skipping breakfast*. Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur buruk dengan *skipping breakfast*.

V.2 Saran

Berdasarkan penelitian ini, adapun saran yang dapat diberikan adalah responden disarankan untuk tidak melakukan *skipping breakfast* dan mulai membiasakan sarapan dengan menu seimbang karena dampak *skipping breakfast* akan dirasakan secara jangka panjang, lalu tidur dengan durasi yang cukup sehingga mampu untuk bangun pagi untuk melakukan sarapan, disarankan juga untuk lebih menghargai dan menerima bentuk tubuh dan tidak melakukan *skipping breakfast* sebagai upaya menurunkan berat badan. Pengambilan data dapat dilakukan dengan wawancara daripada menggunakan *self-report* untuk mengurangi risiko bias pada data. Bagi institusi, dapat memberikan fasilitas kantin yang menyediakan makanan sehat dan seimbang sehingga mahasiswa lebih mudah mengakses menu sarapan yang berkualitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar variabel yang diuji tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *skipping breakfast* karena masih banyak faktor pendorong lain yang dapat menyebabkan perilaku *skipping breakfast*. Oleh sebab itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan dengan variabel berbeda. Disarankan juga bagi peneliti selanjutnya untuk mencari tahu lebih lanjut faktor-faktor yang menyebabkan *body image* mahasiswa negatif dan faktor-faktor yang menyebabkan kualitas tidur mahasiswa buruk.