

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan terkait hubungan status gizi, paparan *Korean wave*, dan citra tubuh dengan kualitas diet mahasiswa di Kota Depok yang terpapar *Korean wave*, hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

- a. Hasil analisis deskriptif terhadap karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 19 tahun (31,3%), berjenis kelamin perempuan (89,8%), dan berasal dari UPN “Veteran” Jakarta (64,1%).
- b. Hasil analisis deskriptif terhadap variabel dependen, yaitu kualitas diet menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas diet yang rendah (83,6%) dengan rata-rata $\pm$ SD total skor indeks kualitas diet responden sebesar $46,48 \pm 10,47$; skor minimum 29; serta skor maksimum 72,5.
- c. Hasil analisis deskriptif terhadap variabel status gizi menunjukkan bahwa mayoritas atau 57% responden memiliki status gizi normal, sebanyak 43% responden lainnya memiliki status gizi tidak normal (*wasting*, *overweight*, dan obesitas).
- d. Hasil analisis deskriptif terhadap variabel paparan *Korean wave* menunjukkan bahwa mayoritas lama paparan *Korean wave* > 12 bulan (89,8%), jenis paparan *Korean wave* berupa musik/video musik (49,2%), dan durasi paparan *Korean wave* yang rendah atau <7 jam/minggu (42,2%).
- e. Hasil analisis deskriptif terhadap variabel citra tubuh menunjukkan bahwa mayoritas (54,7%) responden memiliki citra tubuh positif dengan rata-rata $\pm$ SD skor sebesar $50,93 \pm 15,28$; serta skor minimum 25 dan skor maksimum 93.
- f. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa status gizi ($p = 0,001$), durasi paparan *Korean wave* ($p = 0,025$), dan citra tubuh ($p = 0,000$) berhubungan dengan kualitas diet pada mahasiswa di Kota Depok yang terpapar *Korean*

wave; namun lama paparan ($p = 1,000$) dan jenis paparan ($p = 0,590$) *Korean wave* tidak berhubungan dengan kualitas diet pada mahasiswa di Kota Depok yang terpapar *Korean wave*.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi terkait gambaran kualitas diet, status gizi, lama, jenis, dan durasi paparan *Korean wave*, serta citra tubuh responden yang menjelaskan bagaimana variabel-variabel tersebut dapat berhubungan sehingga penting bagi mahasiswa penggemar budaya Korea untuk tidak mengikuti kebiasaan makan negatif (seperti penerapan pembatasan makanan seperti yang diterapkan oleh tokoh/*idols* pada konten Korea tanpa memperhatikan aspek variasi, kecukupan, moderasi, dan keseimbangan) yang dapat memengaruhi kualitas diet.

V.2.2 Bagi Institusi

Melalui penelitian ini, diharapkan institusi perguruan tinggi dapat lebih mempromosikan pola makan sehat dan bergizi yang aplikatif dengan menggunakan berbagai rekomendasi dan acuan seperti Pedoman Gizi Seimbang sehingga mahasiswa dapat memiliki kualitas diet yang lebih baik dan tidak menerapkan diet tertentu yang dapat berdampak negatif kesehatan dan status gizi mahasiswa sendiri. Selain itu, institusi perguruan tinggi diharapkan dapat menyediakan kantin sehat dengan harga terjangkau di lingkungan kampus untuk memudahkan mahasiswa mengakses makanan sehat dan bergizi dalam jumlah yang cukup.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian dengan topik serupa disarankan agar dapat menganalisis secara lebih luas terkait variabel-variabel lainnya yang dapat memengaruhi kualitas diet mahasiswa dengan melibatkan berbagai lokasi penelitian dan jangkauan sampel yang lebih luas dan beragam agar data yang didapatkan bisa lebih mewakili keseluruhan populasi yang ada secara proporsional.