

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku diet restriktif pada mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Mayoritas responden penelitian merupakan perempuan berusia 20 tahun yang berasal dari Fakultas Hukum angkatan 2024.
- b. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dengan perilaku diet restriktif pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta, dengan $p=0,540$.
- c. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara persepsi *body image* (*body dissatisfaction*) dengan perilaku diet restriktif pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta ($p < 0,001$). Mahasiswa yang mengalami distorsi citra tubuh mayoritas besar (93,2%) terbukti menerapkan perilaku diet restriktif tinggi.
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku diet restriktif pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta ($p=0,608$), dengan jumlah mahasiswa yang memiliki tingkat stres rendah-sedang adalah 107 responden (97,3). Lebih lanjut mahasiswa yang memiliki tingkat stres rendah-sedang disertai perilaku diet restriktif tinggi adalah sebanyak 51 orang (46,36).
- e. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan perilaku diet restriktif pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta ($p=0,109$). Mayoritas responden (97,3%) berada pada kategori durasi tidur.
- f. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan perilaku diet restriktif pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta ($p=0,916$). Proporsi perilaku diet restriktif tinggi cenderung seragam dan

merata di seluruh tingkat aktivitas fisik responden (berkisar antara 46,0% hingga 50,0%).

- g. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan perilaku diet restriktif pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta ($p=0,023$). Tingginya proporsi pengetahuan gizi berkategori cukup-baik dengan perilaku diet restriktif yang rendah (51,8%) mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan pengetahuan gizi optimal lebih mampu menjaga perilaku diet yang lebih sehat.
- h. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara status gizi dengan perilaku diet restriktif pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta ($p<0,001$). Mahasiswa dengan status gizi *overweight* dan obesitas menunjukkan kecenderungan yang jauh lebih tinggi dalam menerapkan perilaku diet restriktif dibandingkan kelompok status gizi normal atau kurus.
- i. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persentase lemak tubuh dengan perilaku diet restriktif dengan $p=0,540$.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga persepsi tubuh yang positif (*positive body image*) serta menerapkan pola makan yang seimbang tanpa melakukan pembatasan asupan secara berlebihan. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan lebih memperhatikan status gizinya melalui pemantauan berat badan secara berkala dan menerapkan gaya hidup sehat, sehingga upaya mencapai berat badan ideal dilakukan secara aman dan sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

V.2.2 Bagi Institusi

Institusi diharapkan dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan, khususnya terkait pembentukan *body image* yang positif, pencegahan perilaku diet restriktif, serta edukasi mengenai penerapan gizi seimbang melalui seminar, penyuluhan, maupun kampanye kesehatan. Selain itu, universitas dapat

mengoptimalkan peran pusat layanan konseling mahasiswa sebagai wadah konsultasi bagi mahasiswa yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh maupun memiliki kecenderungan perilaku makan yang tidak sehat.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal atau kohort sehingga hubungan sebab akibat antar variabel dapat dianalisis dengan lebih baik. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penambahan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi perilaku diet restriktif, seperti dukungan teman sebaya, pengaruh keluarga, motivasi penurunan berat badan, *self-esteem*, serta paparan konten media sosial yang lebih spesifik. Penggunaan instrumen pengukuran *screen time* yang mampu mengelompokkan durasi penggunaan secara lebih bervariasi juga disarankan agar analisis hubungan dengan perilaku diet restriktif dapat dilakukan secara optimal.