

## **BAB V**

### **PENUTUPAN**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Karakteristik mayoritas mahasiswi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta termasuk kriteria pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa.
- b. Mayoritas mahasiswi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta mengalami kecemasan, *body image* negatif, dan pola makan buruk.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan pola makan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta.
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta .

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden Penelitian**

- a. Responden diharapkan dapat mengenali secara dini gejala kecemasan agar dapat berkonsultasi pada ahlinya lebih cepat.
- b. Responden diharapkan memahami bahwa ukuran dan bentuk tubuh ideal bukan dari persepsi namun menentukan bentuk tubuh yang ideal dan sehat dari indeks massa tubuh.
- c. Responden diharapkan mengatur asupan makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan tubuh dan memilih bahan makanan yang lebih bergizi.

##### **V.2.2 Bagi FK UPN Veteran Jakarta**

- a. Bagi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta disarankan pihak pembimbing akademik untuk memantau atau mencermati mahasiswa bila mengalami kecemasan agar dapat ditindak lanjuti secara dini.

##### **V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian lanjutan dengan menggunakan metode *cohort*, sehingga peneliti dapat melihat secara langsung faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan.

- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan instrumen berbeda untuk mengukur pola makan seperti kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan melakukan penelitian pada kelompok populasi yang berbeda.
- c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti pola makan dilihat dari keseluruhan aspek pola makan yaitu frekuensi, jenis dan asupan makanan yang dikonsumsi.