

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran *body image* mahasiswi keperawatan Unjaya sebagian besar memiliki gambaran *body image* dalam kategori positif sebanyak 42 orang (87,5%) mahasiswi yang memiliki *body image* kategori negatif sebanyak 6 orang (12,5%).
2. Gambaran perilaku diet yang dijalankan oleh mahasiswi keperawatan Unjaya lebih banyak menjalankan perilaku diet dalam kategori sehat sebanyak 40 orang (83,3%) mahasiswi yang menjalankan perilaku diet kategori tidak sehat sebanyak 8 orang (16,7%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan perilaku diet pada mahasiswi keperawatan Unjaya dengan hasil  $p=0,002$  ( $p<0,005$ ) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,952. Arah hubungan ini menunjukkan arah positif yang berarti bahwa semakin tinggi *body image* maka perilaku diet pada mahasiswi keperawatan Unjaya semakin tinggi dan begitu pula sebaliknya semakin rendah *body image* maka perilaku diet mahasiswi keperawatan Unjaya akan semakin rendah.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa saran sebagai berikut :

### 1. Bagi mahasiswi

Sebanyak 6 orang (12,5%) mahasiswi keperawatan Unjaya masih mempunyai gambaran *body image* negatif, dan sebanyak 8 orang (16,7%) mahasiswi mempunyai gambaran perilaku diet tidak sehat oleh karena itu dari hasil penelitian ini diharapkan mahasiswi mempunyai lebih banyak pengetahuan dalam mempersepsikan *body imagenya* secara positif dan dapat menerapkan perilaku diet yang sehat.

### 2. Bagi peneliti

Penelitian ini telah memberikan informasi terhadap keterkaitanya dengan Hubungan antara *Body Image* dan Perilaku Diet pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

### 3. Bagi peneliti lain

Untuk peneliti selanjutnya penelitian ini dapat menjadi bukti ilmiah terhadap hubungan antara *body image* dan perilaku diet selain itu peneliti lain dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan variabel berbeda dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *body image* maupun perilaku diet.