

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan kecenderungan perilaku gangguan makan pada mahasiswa universitas X. Hubungan antar kedua variabel tersebut positif. Hubungan yang positif artinya apabila salah satu variabel memiliki nilai yang tinggi maka semakin tinggi pula variabel yang lainnya.
- b. *Body dissatisfaction* berada pada kategori sedang, individu masih memiliki permasalahan terhadap bentuk tubuhnya.
- c. Gangguan makan berada pada kategori sedang, individu masih memiliki kecenderungan gangguan makan.

#### **5.2 Saran**

- a. Terdapat keterbatasan perolehan data yang dikumpulkan, dalam hal ini peneliti tidak mencakup keseluruhan fakta pada mahasiswa yang mengalami gangguan makan dalam pengukuran, hendaknya dalam penelitian selanjutnya dilakukan pengambilan data dengan memperoleh fakta yang lebih spesifik. Penelitian ini juga tidak terdapat berbagai jenis gangguan, sehingga perbedaan tidak dapat dilihat. Dikarenakan di Indonesia memiliki pola makan yang berbeda. Oleh karena itu peneliti selanjutnya diharapkan dapat meninjau variabel lainnya seperti jenis gangguan makan yang berbeda.
- b. Pada mahasiswa dengan kecenderungan perilaku gangguan makan diharapkan mengatur pola gizi seimbang, berkonsultasi ke dokter ahli gizi, dan mengimbangi pola hidup sehat (olahraga secara teratur, tidur dengan cukup, dan menghindari stress).
- c. Pada mahasiswa dengan *body dissatisfaction* sedang, diharapkan untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain, mengembangkan skill serta kemampuan diri agar lebih percaya diri.