

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data dalam penelitian tentang faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku diet pada mahasiswi DIII Keperawatan di ITSK RS dr.Soepraoen Malang dapat disimpulkan bahwa faktor yang paling banyak melatarbelakangi yaitu gejala psikiatri meliputi depresi dan kecemasan (83,33%), distorsi dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh (80%), pengaruh media massa (76,67%), dukungan teman sebaya untuk diet (73,33%), *overweight* dan obesitas (66,67%), harga diri rendah (60%), dan faktor yang paling sedikit meletarbelakangi yaitu hubungan keluarga yang rendah (50%).

5.2 Saran

1. Bagi responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi atau gambaran bagi responden untuk melakukan perilaku diet yang sesuai, serta diharapkan mahasiswi sebelum melakukan diet penurunan berat badan untuk mencari informasi melalui internet ataupun buku mengenai cara melakukan diet yang sehat agar terhindar dari dampak negatif akibat perilaku diet yang salah.

2. Bagi peneliti yang akan datang

Diharapkan dapat menambah sumber informasi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku diet pada mahasiswi, serta peneliti selanjutnya diharapkan lebih menyesuaikan alat ukur yang digunakan dengan indikator penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Alhadar, A et al. 2014. *Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet Dengan Overweight Pada Remaja di SMA Katolik Makasar*. Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- Ariska, Y. and Tahlil, T. (2018). *Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Mahasiswi Putri*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswi Fakultas Keperawatan*, 3(2), pp. 206–210. Available at: <http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/9664>.
- Chaenurisah, L. Syamsianah A. and SU, Y, N. (2016). *Perbedaan Penurunan Berat Badan Berdasarkan Ketaatan Pelaku Diet Kombinasi Makanan Serasi (Food Combining) di Komunitas Qita Sehat Dengan Fc di Kota Semarang*. Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang. Available at: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/view/1943>.
- Dephinto, Y. (2017). *MENARA Ilmu Vol. XI Jilid 1 No.76 Juli 2017', Menara Ilmu*, XI(76), pp. 155–165.
- Fitri, R. P. (2018). *Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiwi Stikes Payung Negeri Pekanbaru*. *Jurnal Endurance*, 3(1), p. 162. doi: 10.22216/jen.v3i1.1487.
- Irawan, S. and Safitri. (2014). *Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Mahasiswi*. *Jurnal Psikologi*, 12(1), pp. 18–25.
- Irawati, L. (2019). *Diet Clopedia 110 Rahasia Diet Sehat*. Jakarta : PT Grasindo.
- Jannah, I. N. and Muniroh, L. (2019). *BODY IMAGE, TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI, DAN FAD DIETS PADA MODEL REMAJA PUTRI DI SURABAYA*. *Media Gizi Indonesia*, 14(1), p. 95. doi: 10.20473/mgi.v14i1.95-105.
- Kurniawan, M. Y., Briawan, D. and Caraka, R. E. (2015). *Persepsi Tubuh Dan Gangguan Makan Pada Remaja*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*,

11(3), p. 105. doi: 10.22146/ijcn.19287.

Kurniawati, Ni Wayan W. and Suarya. (2019). *Gambaran Kecemasan Remaja Perempuan Dengan Berat Badan Berlebih*. Jurnal Udayana. Available at: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/54173>.

Lybertha, D. and Desiningrum, D. (2016). *KEMATANGAN EMOSI DAN PERSEPSI TERHADAP PERNIKAHAN PADA DEWASA AWAL: Studi Korelasi pada Mahasiswi Fakultas Hukum Universitas Diponegoro*. Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip, 5(1), pp. 148–152.

Mandar, S. (2019). *Faktor - Faktor yang Menyebabkan Remaja Melakukan Diet Ketat*. (201710300511097), pp. 5–24.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Nursalam . (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Oktafiani, Irin. (2019). *Keputusan Diet dan Pengaruh Media Sosial Menggunakan Pendekatan Critical Medical Anthropology*. Jurnal Kajian Ruang Sosial-Budaya. Available at: <https://jkrsb.ub.ac.id/index.php/jkrsb/article/view/74>.

Prima, E. and Sari, E. P. (2015). *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet*. J Psikol Integr [Internet], 1(1), pp. 17–30. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/126615-ID-hubungan-antara-body-dissatisfaction-de.pdf>.

Putri, A. F. (2018). *Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya*. SCHOULID: Indonesian Journal of School

Counseling, 3(2), p. 35. doi: 10.23916/08430011.

Rahmasari. (2016). *Hubungan Persepsi Tubuh Dengan Diet dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswi Baru IPB Dengan Status Gizi Lebih*. Skripsi Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.

Resky, B. Hamid, H. and Hamid, A, N. (2021). *Hubungan Harga Diri Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi di Kota Makassar*. Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswi. Available at:<https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/92-104>.

Rifsyina, N and Briawan, D. (2015). *Pengetahuan, Persepsi, dan Penerapan Diet Penurunan Berat Badan*. Journal of Nutrition and Food, 10(2), pp. 109–116.

Sasti, S. (2015). *Body Image Pada Remaja Putri Yang Melakukan Diet Tidak Sehat*. Skripsi Fakultas Psikologi.

Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Simarmata, F. (2019). *Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Tentang Diet Penurunan Berat Badan Pada Siswa Dengan Kelebihan Berat Badan di SMPN 2 Lubuk Pakam*. Skripsi Politeknik Kesehatan Medan.

Slayton, L. (2013). *The Little Book of Thin*. Newyork:Perigee Books.

Widyatningsih, O. (2013). *Hubungan Antara Harga Diri Dan Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Remaja Putri*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, (3), pp. 4–5.

Yosephin. (2012). *Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Mahasiswi Di Salah Satu Fakultas Dan Program Vokasi Rumpun Sosial Humaniora Universitas Indonesia*. Available at: http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20308604-S42556-Hubungan_citra.pdf.