

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Persepsi citra tubuh pada mahasiswa obesitas jurusan kesehatan masyarakat yang memiliki persepsi positif sebanyak 26 orang (81,2%), yaitu memiliki persepsi tentang bentuk tubuh yang sesuai dengan kondisi yang sebenarnya dengan merasa puas dan percaya diri. Persepsi negatif sebanyak 6 orang (18,8%), yaitu persepsi seseorang yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya dan merasa tidak percaya diri.
2. Diet sehat pada mahasiswa obesitas jurusan kesehatan masyarakat yang diet sehat yang baik sebanyak 20 orang (62,5%), kemudian diet sehat yang tidak baik sebanyak 12 orang (37,5%)
3. Ada hubungan persepsi citra tubuh dengan diet sehat, Hasil penelitian diperoleh nilai *p value* 0,018, yang berarti ada hubungan yang signifikan ($p < 0.05$). Dimana H_0 ditolak dengan demikian terdapat hubungan antara persepsi citra tubuh dengan diet sehat pada mahasiswa obesitas jurusan kesehatan masyarakat angkatan 2014-2018 Universitas Negeri Gorontalo

5.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa

Hendaknya terus meningkatkan persepsi yang baik terhadap pelaksanaan diet, sehingga diet yang dilakukan berhasil dan mampu meningkatkan kualitas kesehatan

2. Bagi peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambahkan variabel lain dan menambah sampel penelitian serta menganalisis menggunakan uji statistik yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arthur, S.R dan Emily, S.R. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Almatsier. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Barasi, M. 2007. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga
- Bestiana, D. 2012. *Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya*. Jurnal Psikologi
- Budiyanto. 2002. *Gizi Dan Kesehatan*. UMM Press: Malang.
- Budiyanto. 2002. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. UMM Press: Malang
- Brian, J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. 2002. *Body image a handbook of theory, research and clinical practice*. New York, NY: The Guilford Press.
- Dariyo, A. 2004. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Grasindo
- Dariyo. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Dieny, F.F. 2014 *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Elga, P. 2007. *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Putri*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Depok: Universitas Indonesia.
- French dkk. 2000. *Dieting Behaviors and Weight Change History in Female Adolescent*. *Journal of health Psychology*. Vol.14
- Grogan, 2008. *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Woman, Men, and Children Second Edition*. London: Routledge
- Herbold dkk. 2011. *Nutrisi*. Jakarta: EGC
- Husna, N. L. 2013. *Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati)*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.
- Indahwati. 2011. *Hubungan Persepsi Gambaran Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 2 Godean Sleman*. Yogyakarta: Jurnal Keperawatan

- Irawan. 2014. *Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul*. Jakarta: Jurnal Psikologi Vol. 12 No. 1. Diakses tanggal 13 November 2018
- Keliat, B.A. 1992. *Gangguan Konsep Diri*. Jakarta :EGC, B.A. (1998). *Gangguan koping, citra tubuh, dan seksual pada klien kanker*. Jakarta: EGC
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Lintang. 2015. *Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Manado*. Manado: Jurnal Keperawatan Vol. 3 No. 2. Diakses tanggal 13 November 2018
- Longe. 2008. *The Gale Encyclopedia Of Diets*. New York: The Gale Group
- Misnadiarly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko beberapa penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer
- Ogden, J. 2010. *The Psychology Of Eating: From Healthy To Disordered Behavior*. USA: The Blackwell Publishing.
- Pritasari. 2006. *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia* Jakarta: Primadia Pustaka IKAPI.
- Purwati, Susi. 2005. *Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Prihaningtyas, R.A. 2013. *Diet Tanpa Pantangan*. Cakrawala Jl. Cempaka Putih No. 8. Yogyakarta.
- Rahmat, Jalaludin. 2011. *Psikologi Komunikasi. Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya,
- Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas). 2010. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Republik Indonesi
- Santrock. 2003. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Sandtrock. John. W. 2010. *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Jilid1.Jakarta: Erlangga
- Setiawan dkk. 2015. *Metode Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Sriyanti, Lilik. 2013. *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Ombak
- Sunaryo. 2004. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.

- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Syahrir N, dkk. 2013. *Pengetahuan Gizi, Body Image, Dan Status Gizi Remaja Di SMA Islam Athirah Kota Makassar*: Jurnal MKMI
- Walgito, B. 2004. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset
- WHO. *Obesity : Preventing and Managing The Global Epidemic* : Technical Report Series. World Health Organization. 2015. Diakses pada Tanggal 13 September 2018 (<http://www.who.int/topics/obesity/en/>)