

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan citra tubuh dan teman sebaya dengan perilaku makan pada mahasiswi di kost sekitar universitas negeri gorontalo makan dapat di simpulkan bahwa:

1. Berdasarkan jawaban responden pada instrument penelitian variabel citra tubuh diperoleh bahwa paling banyak terdapat pada kategori citra tubuh negatif yaitu sebanyak 90 responden atau 60,8%. Dan untuk jawaban responden pada kategori citra tubuh positif terdapat sebanyak 58 responden atau 39,2%. Citra tubuh pada mahasiswi di kost sekitar wilayah kampus universitas negeri gorontalo dibagi dalam dua kategori yaitu kategori citra tubuh negatif dan kategori citra tubuh positif.
2. Berdasarkan jawaban responden pada instrument penelitian variabel teman sebaya diperoleh bahwa paling banyak terdapat pada kategori teman sebaya kuat yaitu sebanyak 81 responden atau 54,7%. Dan untuk jawaban responden pada kategori teman sebaya lemah terdapat sebanyak 67 responden atau 45,3%. Teman sebaya pada mahasiswi di kost sekitar wilayah kampus universitas negeri gorontalo dibagi dalam dua kategori yaitu teman sebaya lemah dan teman sebaya kuat..
3. Berdasarkan jawaban responden pada instrument penelitian variabel perilaku makan diperoleh bahwa paling banyak terdapat pada kategori perilaku makan tidak baik yaitu sebanyak 88 responden atau 59,5%. Dan

untuk jawaban responden pada kategori perilaku makan baik terdapat sebanyak 60 responden atau 40,5%. Perilaku makan pada mahasiswa di kost sekitar wilayah kampus universitas negeri gorontalo dibagi dalam dua kategori yaitu perilaku makan buruk dan perilaku makan baik.

4. Ada hubungan citra tubuh dengan perilaku makan pada mahasiswa di kost sekitar universitas negeri gorontalo, dengan nilai  $p\text{ value} = 0,004$  yang mana nilai  $p\text{ value}$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Hal ini dapat dilihat dari tingginya jumlah responden yang memiliki citra tubuh negatif dengan perilaku makan tidak baik, dibandingkan dengan jumlah responden yang memiliki citra tubuh positif dengan perilaku makan baik.
5. Ada hubungan peran teman sebaya dengan perilaku makan pada mahasiswa di kost sekitar universitas negeri gorontalo, dengan nilai  $p\text{ value} = 0,003$  yang mana nilai  $p\text{ value}$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Hal ini dapat dilihat dari tingginya jumlah responden yang memiliki peran teman sebaya kuat dengan perilaku makan tidak baik, dibandingkan dengan jumlah responden yang memiliki peran teman sebaya lemah dengan perilaku makan baik.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan diatas, berikut saran yang dapat diberikan diantaranya:

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa disarankan untuk lebih meningkatkan persepsi yang baik terhadap pandangan individu ke diri mereka sendiri, selain itu juga disarankan untuk terus memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi agar dapat terhindar

dari risiko masalah kesehatan, kemudian dalam pemilihan makanan ketika sedang bersama teman, diharapkan agar mahasiswi untuk bisa memilih sendiri makanannya tanpa mengikuti pilihan teman, selain itu juga diharapkan dalam pemilihan makanan agar didasarkan pada kandungan gizi, bukan semata-mata hanya untuk mengikuti *trend* yang ada ataupun terpengaruh oleh teman.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat menelaah lebih jauh terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan, untuk dijadikan tambahan variabel penelitian agar dapat lebih mengkaji lebih rinci terkait faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan.

## 3. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi untuk diadakannya penelitian selanjutnya. Hal ini dikarenakan kurangnya referensi pada variabel-variabel dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E. L. 2010. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Adriani, M dan Bambang, W. 2013. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Afifah, L, P. Dkk. 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Fast Food Pada Remaja Obesitas Di Sma Theresiana 1 Semarang Tahun 2017*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*5(4): 706-713.
- Afni N. 2017. Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Konsumsi Jajanan di SDN Natam Kecamatan Badar tahun 2017. *Jurnal*. Medan: Universitas Sari Mutiara Indonesia.
- Ahmad, A. dan Mubiar, A. 2011. *Dinamika Perkembangan Anak Dan Remaja: Tinjauan Pustaka Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*. Bandung: Refika Aditama.
- Amaliya, L. 2017. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram, Teman Sebaya dan Status Sosial Ekonomi Orangtua Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Any Tri Hendarini. 2018. Pengaruh *Body Image* dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal*. Kampar: Universitas Pahlawan
- Asnudin, Dan Sanjaya. 2018. Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Sidrap. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah* 7(2) 69-77.
- Azwar, S. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bestiana, D. 2012. *Citra Tubuh Dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi Fisip*. *Jurnal Psikologi* 1(1): 1-11.
- Budiman. 2011. *Penelitian Kesehatan*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Edelman, M. 2010. *Health Promotion Throughout The Life Span*. Canada: Mosby Elsevier.
- Erwin, Dkk. 2015. *Hubungan Antara Pengetahuan dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja*. *Jurnal Online Mahasiswa* 2(1): 750-758.
- Fadhilah, F. H. Dkk. 2018. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Anak Gizi Lebih Di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang*. *Jurnal kesehatan masyarakat* 6(1) 734-744.
- Fajriani, E, P. 2019. *Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Di Smk Negeri 5 Pontianak*. *Jurnal*4(1): 1-10.

- Farida, I. 2010. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di Indonesia. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Firi, R. P. 2018. *Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiswi Stikes Payung Negeri Pekanbaru*. *Jurnal endurance* 3(1) 162-168
- Furman, E. F. 2012. The Theory Of Compromised Eating Behavior. *Dissertations*. University Of Massachusetts.
- Hasmalawati, N. 2017. *Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita*. *Jurnal Psikoislamedia* 2(2): 108-115.
- Ibrahim, M. 2018. Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dengan Diet Sehat Pada Mahasiswa Obesitas Jurusan Kesehatan Masyarakat Angkatan 2014-2018 Universitas Negeri Gorontalo. *Skripsi*. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo.
- Intantiyana, M. Dkk. 2018. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6 (5): 404-412.
- Irwan. 2017. *Etika Dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Absolute Media .
- Istiany, A dan Ruslianti. 2013. *Gizi Terapan Cetakan Pertama*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Kartika, S. 2010. Hubungan Body Image Dan Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Makan Remaja Putri (Studi Kasus Di Kelas X Dan Xi Sman 4 Semarang). *Jurnal*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Kadir, S. 2019. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dari Sarapan Dengan Status Gizi Siswa. *Jambura Journal of Health Sciences and Research* 1(1): 1-6
- Kemendes RI. 2010. *Riset Kesehatan Dasar 2010*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- \_\_\_\_\_. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta, Cv.
- \_\_\_\_\_. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitaitaif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi dan KIA. Kementerian Kesehatan RI.
- \_\_\_\_\_. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta: Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- \_\_\_\_\_. 2018. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- \_\_\_\_\_. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

- Khomsan, A. 2010. Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada.
- Krisnawan, B. B. W. 2018. Hubungan Antara Persepsi Remaja Terhadap Peran Teman Sebaya Dan Moral *Disengagement* Dengan Perilaku *Cyberbullying* Pada Siswa Sma Di Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Laksmi, Z. A. Dkk. 2018. hubungan body image dengan perilaku makan dan kebiasaan olahraga pada wanita dewasa muda usia 18-22 tahun (studi pada mahasiswi program studi kedokteran universitas diponegoro). *Jurnal kedokteran Diponegoro* 7(2): 627-640.
- Lapau, B. 2015. *Metodologi Penelitian Kebidanan: Panduan Penulisan Protokol dan Laporan Hasil Penelitian*. Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Lubis, I. 2011. *Akuntansi Keperilakuan, Cetakan Kedua*. Jakarta: Salemba Empat
- Maharibe, C. C. Dkk. 2015. *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*. *Jurnal2* (1): 1-9.
- Mardalena, I. 2017. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan Konsep Dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Margono, S. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Mitra Cendekia.
- Nelvi Dan Raudatussalamah. 2016. *Hubungan Antara Dimensi Kepribadian Big Five Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa UIN Suska Riau Di Pekanbaru Riau*. *Jurnal Psikolog* 12 (1): 47-52.
- Niswah, M. 2016. Hubungan Antara Pola Makan Sehari – Hari Dan Gaya Hidup Sehat Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi Uin Walisongo Semarang. *Skripsi*. Semarang: Universitas Islam Negeri Semarang.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan, Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novitasari, A. 2010. Hubungan Karakteristik Pengetahuan, Sikap dan Faktor Lingkungan dengan Perilaku Makan Berdasarkan Panduan Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Atlet Remaja Di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta Tahun 2009. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.
- Nugraha, J, A. 2010. Pengaruh Kepuasan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Orang Mengikuti Fitness Center. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri.
- Paramitha, N, M,K, Dkk. 2017. Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Intuitif Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Patcheep, K. 2011. *Factors Influencing Thai Adolescents' Eating Behaviour. Thesis, School Of Nursing Science, Faculty Of Medicine And Health Science*. University Od East Anglia.

- Prasiwi, R. I. 2012. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Di Smpn 115 Jakarta Selatan. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.
- Prihaningtyas, R.A. 2013. *Diet Tanpa Pantangan*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Pujiati, Arneliwati dan S. Rahmalia. 2015. Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Jurnal*. Riau: Universitas Riau.
- Pujiati, Dkk. 2015. Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Jurnal Online Mahasiswa* 2 (2): 1345-1352.
- Ramadhani, S, T. 2016. *Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat Dengan Status Gizi Mahasiswi Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta*. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga* 5 (4): 81-88.
- Sabri, L dan Hastono, S.P. 2010. *Statistik Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Sari, P. O. 2018. Hubungan Pengetahuan Gizi, Peran Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Dengan Status Gizi Mahasiswa Fisip Universitas Lampung. *Skripsi*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Santi, M. 2012. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecenderungan Perilaku Makan Menyimpang Pada Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Santoso, S. 2010. *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Bandung. Refika Aditama
- Amaliya, L. 2017. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram, Teman Sebaya Dan Status Sosial Ekonomi Orangtua Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Sari, D. A. dan Permatasari, A. I. 2016. *Gambaran Citra Tubuh Siswi Dengan Obesitas*. *Jurnal Stikes* 9 (1): 60-66
- Sari, I. A. Dan Suarya, L. M. 2018. *Hubungan Antara Social Comparison Dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan*. *Jurnal Psikolog Udayana* 5(2): 265-277
- Sharkey, Dkk. 2011. Association Between Proximity To And Coverage Of Traditional Fast Food Restaurants And Nontraditional Fast-Food Outlets And Fast-Food Consumption Among Rural Adults. *International Journal Of Health Geographics* 10-37
- Sholeha, L. 2014 Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Remaja di SMP YMJ Ciputat. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Syarif Hidayatullah.
- Streint, T, Dkk. 2013. Internal Structure And Measurement Invariance Of The Debq. *Facultad De Ciencias Sociales Y Humans, Universidad De Zaragoza*.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Administratif*. Bandung: Alfabeta
- Sumanty, D. Dkk. 2018. *Hubungan Religiusitas Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal*. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*. 1 (1): 9-27

- Susanto, A dan Aman, A. 2016. *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua, Pergaulan Teman Sebaya, Media Televisi Terhadap Karakter Siswa SMP Harmoni Sosial. Jurnal Pendidikan Ips* 3(2): 105-111.
- Syati, S. N. 2017. Hubungan Teman Sebaya Dan Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Wanita Subur Pra Nikah Di MAN 1 Lampung Tengah. *Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Lampung*
- Yusuf, S,W. 2019. Hubungan Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Penegemudi Angkutan Umum Di Terminal Duingi. *Skripsi. Gorontalo : Universitas Negeri Gorontalo.*