

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Responden penggemar *K-pop* dan non *K-pop* paling banyak berada pada usia 20-22 tahun, mayoritas penggemar *K-pop* dan non *K-pop* tinggal bersama dengan orang tua berdomisili di Provinsi Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta, pekerjaan mayoritas responden penggemar *K-pop* dan non *K-pop* adalah mahasiswa dengan uang saku kisaran Rp1.000.000 – Rp3.000.000, dan indeks massa tubuh mayoritas responden penggemar *K-pop* dan non *K-pop* berada dalam kategori normal.
2. Sebagian besar responden penggemar *K-pop* memiliki *body dissatisfaction* tinggi (67,9%), sedangkan sebagian besar penggemar non *K-pop* memiliki *body dissatisfaction* rendah (68,9%).
3. Sebagian besar responden penggemar *K-pop* memiliki kecenderungan *eating disorders* (62,4%), sedangkan penggemar non *K-pop* tidak memiliki kecenderungan *eating disorders* (69,8%).
4. Sebagian besar responden penggemar *K-pop* (85,3%) dan penggemar non *K-pop* (78,3%) memiliki kualitas tidur buruk.
5. Terdapat perbedaan signifikan pada *body dissatisfaction* antara penggemar *K-pop* dan penggemar non *K-pop* ($p=0,0001$).
6. Terdapat perbedaan signifikan pada kecenderungan *eating disorders* antara penggemar *K-pop* dan penggemar non *K-pop* ($p=0,0001$).
7. Tidak terdapat perbedaan signifikan pada kualitas tidur antara penggemar *K-pop* dan penggemar non *K-pop* ($p=0,182$).

B. Saran

1. Bagi penggemar *K-pop*

Penggemar *K-pop* dapat memiliki perasaan positif terhadap bentuk tubuhnya, memiliki gaya hidup dan makan yang baik, dan memperbaiki kualitas tidur, sehingga dapat mendorong untuk meningkatkan kualitas hidup dan pola makan yang baik.

2. Bagi penggemar non *K-pop*

Penggemar non *K-pop* dapat mempertahankan perasaan positif terhadap bentuk tubuhnya, mempertahankan gaya hidup dan makan yang baik, dan memperbaiki kualitas tidur, sehingga dapat mendorong untuk meningkatkan kualitas hidup dan pola makan yang baik.

3. Bagi Peneliti

Peneliti lain dapat melanjutkan penelitian dengan menganalisis antar variabel dalam penelitian ini dan menambahkan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti tingkat pengetahuan diet, intensitas penggunaan sosial media, aktivitas fisik, sosial budaya, *celebrity worship*, penggunaan *gadget* dan tingkat keparahan stres. Peneliti lain juga dapat menggunakan kuesioner lain untuk mengukur *eating disorders* sesuai dengan tujuan penelitian agar dapat diketahui jenis *eating disorders* apa yang dimiliki oleh seseorang.

