

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Umur paling banyak pada penelitian ini adalah 20 tahun (29,7%), paling banyak berasal dari Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan (13,5%) dan semester 7 (27,9%). Selain itu, 66,7% sedang bertempat tinggal di kos/kontrakan dan 51,4% memiliki uang saku  $\geq$  Rp1.000.000. Status gizi mahasiswi pada penelitian yaitu 61,3% memiliki status gizi normal.
2. Terdapat 64 mahasiswi mengalami *body image* negatif (57,7%) dan 47 mahasiswi mengalami *body image* positif (42,3%).
3. Terdapat 60 mahasiswi dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi (54,1%) dan 51 dengan intensitas penggunaan media sosial yang rendah (45,9%).
4. Terdapat 20 mahasiswi mengalami tingkat stres tinggi (18,0%) dan 91 mahasiswi mengalami tingkat stress sedang (82,0%).
5. Terdapat 18 mahasiswi mengalami risiko gangguan makan (16,2%) dan 93 mahasiswi tidak memiliki risiko gangguan makan (83,8%).
6. Terdapat hubungan antara *body image* dengan risiko gangguan makan pada mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman ( $p < 0,05$ ) dengan risiko sebesar 16,638 kali mengalami gangguan makan
7. Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan risiko gangguan makan pada mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman ( $p < 0,05$ ) dengan risiko sebesar 19,797 kali mengalami gangguan makan
8. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan risiko gangguan makan pada mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman ( $p > 0,05$ )

#### B. Saran

##### 1. Bagi Mahasiswi

Mahasiswi diharapkan dapat lebih meningkatkan kepercayaan dirinya terhadap persepsi tubuh (*body image*) untuk membangun *body image* yang positif dan mengurangi penggunaan media sosial yang berlebihan seperti mengarahkan untuk mengikuti konten diet yang lebih

sehat. Selain itu, penting bagi mahasiswi untuk mengelola stres secara adaptif melalui aktivitas positif yang dapat mendukung kesehatan mental. Penting bagi mahasiswi untuk lebih memahami bahwa standar kecantikan di lingkungan sosial terutama yang muncul pada media sosial tidak selalu mencerminkan realitas dan dapat memengaruhi kesehatan mental salah satunya gangguan makan.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukan pertanyaan terkait aktivitas fisik untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai risiko gangguan makan sehingga penelitian yang ada akan lebih komprehensif. Selain itu, memberikan indikator kategori respon jawaban “selalu”, “sangat sering”, “sering”, dst pada setiap kuesioner agar dapat memberikan persepsi yang sama pada pilihan jawaban tersebut.

## **3. Bagi Institusi**

Bagi institusi pendidikan diharapkan untuk menyediakan program promosi kesehatan yang menekankan pentingnya *body image* yang positif, penggunaan media sosial yang bijak dan cara mengelola stres yang baik di lingkungan akademik. Selain itu, pemberian edukasi dan layanan konseling lebih proaktif dalam memberikan edukasi tentang risiko gangguan makan dan dampak negatifnya untuk mencegah adanya peningkatan prevalensi risiko gangguan makanan pada mahasiswi.