

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dapat disimpulkan, berdasarkan data dan penelitian di atas, bahwa:

1. Perilaku diet mahasiswi Program Studi Penjaskes FIKS UNP Kediri berada pada kisaran sedang, dengan rata-rata 71,86.
2. Mahasiswi Program Studi Penjaskes FIKS UNP Kediri memiliki tingkat *body dissatisfaction* sedang, dengan skor rata-rata 57,30.
3. Ada hubungan substansial antara ketidakpuasan tubuh dan perilakudiet, sebagaimana dibuktikan oleh korelasi 0,641, menunjukkan hubungan yang positif sedang. Artinya, semakin tinggi *body dissatisfaction* yang dialami oleh mahasiswi Penjaskes maka semakin tinggi pula perilaku diet yang dilakukan. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *body dissatisfaction* yang dialami oleh mahasiswi Penjaskes maka semakin rendah pula perilaku diet yang dilakukan.

B. Saran

1. Untuk responden penelitian

Mahasiswi Program Studi Penjaskes FIKS UNP Kediri diharapkan dapat menghargai dan merawat tubuhnya, dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Jika ingin memulai diet, maka perlu mempelajarinya, mencari nasihat dari para profesional, dan mengikutinya secara efektif.

1. Untuk peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya supaya lebih mengembangkan hal-hal yang perlu dikaji agar lebih terperinci seperti perbedaan perilaku diet antara pria dan wanita, berat badan, tinggi badan, pola makan, dan lain sebagainya.