

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

- 7.1.1 Terdapat hubungan antara citra tubuh dan perilaku diet pada siswi Jurusan Kecantikan dan Tata Busana kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 3 Malang.
- 7.1.2 Sebagian besar siswi (60.0%) Jurusan Kecantikan dan Tata Busana kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 3 Malang memiliki citra tubuh negatif dimana beranggapan bahwa citra tubuh adalah hal yang penting untuk menunjang penampilan dirinya.
- 7.1.3 Siswi Jurusan Kecantikan dan Tata Busana kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 3 Malang sebagian besar (61.2%) melakukan perilaku diet yang tidak sehat.
- 7.1.4 Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan perilaku diet siswi Jurusan Kecantikan dan Tata Busana kelas 10 dan 11 di SMK Negeri 3 Malang ( $p \text{ value} < \alpha$ ).

#### **7.2 Saran**

- 7.2.1 Bagi remaja yang ingin melakukan diet untuk menurunkan berat badannya disarankan agar berkonsultasi dengan ahli gizi dan mengikuti program diet yang benar dan sehat.
- 7.2.2 Bagi pihak sekolah diharapkan untuk lebih memperhatikan kesehatan psikis siswa siswinya, sehingga kedepannya tidak akan ada lagi masalah psikis yang dapat mengganggu proses belajar dan tumbuh kembang remaja.

7.2.3 Bagi perawat dapat melakukan pendidikan kesehatan yang berupa penyuluhan, seminar atau konseling mengenai topik citra tubuh dan perilaku diet.

7.2.4 Bagi peneliti lain yang ingin meneliti mengenai topik citra tubuh dan perilaku diet, disarankan untuk mengambil sampel dengan jumlah yang lebih banyak dan dengan populasi yang beraneka ragam agar memberikan hasil yang bervariasi. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku diet seperti IMT, harga diri, pengetahuan tentang diet, budaya, media massa, lingkungan sosial dan lingkungan keluarga.