

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

5.1.1 Mayoritas partisipan dalam penelitian ini merupakan perempuan sebanyak 167 responden (82,3%), responden yang memiliki IMT normal sebanyak 83 responden (40,9%), responden memiliki dukungan teman sebaya dengan tingkat yang baik sebanyak 173 responden (85,2%), responden yang memiliki dukungan baik dari keluarga sebanyak 108 responden (53,2%), responden yang memiliki faktor lingkungan baik sebanyak 153 responden (75,4%) dan responden yang memiliki tingkat harga diri sedang sebanyak 107 responden (52,7%).

5.1.2 Terdapat hubungan antara indeks massa tubuh ( $p$  value = 0,049) dan dukungan keluarga ( $p$  value = 0,007) dengan harga diri. Sedangkan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin ( $p$  value = 0,091), dukungan teman sebaya ( $p$  value = 0,245) dan faktor lingkungan ( $p$  value = 0,213) dengan harga diri.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi Mahasiswa

Responden dapat menjaga pola makan dan nutrisinya agar nilai IMT nya tetap normal dan juga responden harus memiliki kedekatan yang cukup baik kepada keluarga karena dukungan keluarga dapat memotivasi responden.

##### 5.2.2 Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan kepada lembaga pendidikan hendaknya memberikan informasi mengenai konsumsi makanan yang bernutrisi dan juga aktivitas yang harus

dilakukan oleh mahasiswa agar bisa mengontrol nilai IMT nya tetap normal dan juga memberikan informasi bahwa dukungan keluarga sangatlah penting untuk proses peningkatan harga diri.

### **5.2.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional**

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional dapat memberikan informasi mengenai asupan nutrisi yang seimbang agar nilai IMT mahasiswa khususnya program studi keperawatan tetap normal dan juga dapat memberikan motivasi kepada mahasiswa agar tetap dekat dengan keluarga karena dukungan keluarga dapat meningkatkan harga diri.

### **5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian mendatang akan memberikan perhatian lebih kepada faktor lain. Faktor yang mempengaruhi harga diri tidak hanya jenis kelamin, indeks masa tubuh, dukungan teman sebaya, dukungan keluarga, dan faktor lingkungan saja tetapi ada banyak faktor lainnya.

