Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hipotesis Ha yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara *health locus of control* dengan perilaku makan pada remaja putri diterima. Yang artinya semakin tinggi *health locus of control* maka perilaku makan pada remaja putri semakin rendah, dalam arti perilaku makan remaja putri terkontrol dan tidak makan secara berlebihan. Dan sebaliknya, semakin rendah *health locus of control* maka perilaku makan remaja putri juga akan semakin meningkat dan tidak terkontrol. Semakin tinggi *health locus of control* maka semakin rendah tingkat konsumsi makanan yang tidak sehat, sehingga perilaku makan remaja putri menjadi sehat.
2. Sumbangan efektif *health locus of control* terhadap perilaku makan yaitu hanya sebesar 5% dan sisanya 95% ditentukan oleh faktor lain yaitu jenis kelamin, masalah kesehatan, kemasakan fisik dan usia, status sosial ekonomi keluarga dan faktor-faktor lainnya.
3. Remaja putri dalam penelitian ini memiliki *health locus of control* yang tinggi dan juga memiliki perilaku makan yang sehat, sehingga sudah mampu membentuk perilaku makan yang tepat untuk dijalankannya. *Health locus of*

control yang dimiliki akan mempengaruhi usaha remaja putri dalam menerapkan perilaku makan yang sehat guna menunjang kesehatan dirinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut beberapa saran dari peneliti yang diharapkan dapat menjadi masukan untuk kedepannya:

1. Untuk remaja putri

   Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku makan remaja putri tergolong sehat, sehingga diharapkan pada remaja putri dapat mempertahankan perilaku makan tersebut, yaitu dengan tetap berusaha untuk mengatur jenis makanan yang dikonsumsi, menghindari makanan yang berlemak dan minuman yang banyak mengandung gula karena bisa menyebabkan bertambahnya berat badan, serta banyak mengkonsumsi makanan yang menyehatkan. Lebih lanjut, hasil penelitian juga menyatakan bahwa *health locus of control* pada remaja putri tergolong tinggi sehingga diharapkan agar remaja putri dapat mempertahankan *health locus of control* yang dimiliki, yaitu dengan terus meyakini bahwa kesehatan remaja itu sendiri dipengaruhi oleh diri sendiri, orang lain, maupun takdir. Dengan keyakinan tersebut, remaja secara tidak langsung memiliki kontrol kesehatan yang baik.

   Bagi remaja putri yang memiliki perilaku makan yang tidak sehat, diharapkan remaja putri tersebut untuk lebih memperhatikan perilaku makannya baik dari aspek eksternal, emosional, maupun restraint. Hal

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tersebut bisa dilakukan dengan meningkat kontrol terhadap kesehatan (*health locus of control*), sehingga remaja putri tidak muda tergoda oleh bau, rasa dan penampilan makanan; tidak mudah terpengaruh untuk makan ketika dalam emosi negatif tertentu; dan mampu mengendalikan dirinya secara kognitif untuk melawan dorongan makan yang berlebihan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian tentang perilaku makan pada remaja putri dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang juga berpengaruh, seperti faktor jenis kelamin, kesehatan, kemasakan fisik dan usia, status sosial ekonomi keluarga, dan faktor-faktor lainnya; serta melakukan penelitian lebih lanjut pada subjek yang berada pada masa remaja akhir atau mahasiswa.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.