

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah mendapatkan hasil penelitian serta melakukan pembahasan, peneliti dapat menyimpulkan jika terdapat hubungan positif antara ketidakpuasan bentuk tubuh wanita dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal dan berada dalam kategori hubungan yang cukup kuat. Hal itu berarti semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh seseorang maka semakin tinggi perilaku diet orang tersebut atau perilaku diet tidak sehat begitu pula sebaliknya, semakin rendah ketidakpuasan bentuk tubuh seseorang artinya semakin rendah atau sehat perilaku diet tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti ingin menyampaikan beberapa saran. Saran tersebut diharap dapat bermanfaat untuk peneliti selanjutnya yang membahas tentang ketidakpuasan bentuk tubuh dan perilaku diet serta bermanfaat juga untuk para pembaca.

1. Bagi responden, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku diet tergolong sedang, sehingga diharapkan kepada responden tetap melakukan diet yang sehat dan dapat mempertahankan perilaku diet tersebut yaitu dengan tetap berusaha untuk mengatur jenis makan yang dikonsumsi, dan lebih mengonsumsi makanan dan minuman yang baik bagi kesehatan dan berusaha untuk mengurangi kebiasaan-kebiasaan buruk yang dapat menyebabkan berat badan meningkat.

2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variable-variabel lain yang berkaitan misalnya media social dan tekanan teman sebaya, namun tetap dengan memperhatikan kriteria subjek diantaranya wanita dewasa yang melakukan diet.