

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat adalah $r_{xy} = 0.924$ dengan $p = 0.000$ dan diperoleh koefisien determinasi (*R Squared*) antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat R^2 sebesar 0.855 yang berarti variabel *body dissatisfaction* memberikan kontribusi sebesar 85.5% terhadap variabel perilaku diet tidak sehat, sedangkan 14.5% sisanya dipengaruhi faktor lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat, yang berarti semakin tinggi *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal maka semakin tinggi perilaku diet tidak sehat yang dilakukan, begitupun sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction* maka semakin rendah juga perilaku diet tidak sehat. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dari hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwasebagian besar individu memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi kemudian diikuti dengan perilaku diet tidak sehat dengan tingkat yang tinggi pula.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa perilaku diet tergolong tinggi, sehingga diharapkan kepada anggota Bellina studio untuk lebih memperhatikan cara-cara diet yang sehat dan benar, jenis makanan yang dikonsumsi dan mengatur asupan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh agar tubuh tetap sehat dan bugar.

2. Bagi sanggar senam

Diharapkan agar sanggar dapat mengadakan program atau membantu menginformasikan kepada anggota sanggar terkait perilaku diet sehat dan perilaku diet tidak sehat berikut akibat yang akan ditimbulkannya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti dengan variabel-variabel lain yang menyebabkan individu melakukan perilaku diet tidak sehat seperti faktor harga diri, pengaruh teman sebaya, gaya hidup ataupun tentang pengetahuan asupan gizi. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya agar mencari referensi mendalam mengenai perilaku diet tidak sehat.

