

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan positif antara citra tubuh negatif dengan perilaku diet tidak sehat pada individu dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa ketika individu memiliki citra tubuh yang negatif akan merasa kurang puas dengan tubuhnya sehingga melakukan perilaku diet yang tidak sehat. Koefisien korelasi antara citra tubuh negatif dengan perilaku diet tidak sehat  $r_{xy}$  sebesar 0,411 dengan taraf yang sangat signifikan 0,008 ( $p < 0,01$ ) dan diperoleh koefisien determinasi (*R Squared*) antara citra tubuh negatif dengan perilaku diet tidak sehat  $R^2$  sebesar 0,169 yang berarti bahwa citra tubuh negatif memberikan sumbangan efektif sebesar 16,9% terhadap perilaku diet tidak sehat pada dewasa awal dan sebesar 83,1% dipengaruhi faktor-faktor lain. Dari hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar individu memiliki tingkat citra tubuh negatif yang sedang kemudian diikuti dengan perilaku diet tidak sehat dengan tingkat yang sedang juga.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan peneliti maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Individu yang berada pada Masa Dewasa Awal

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku diet tidak sehat pada subyek berada dalam kategori sedang. Meskipun tingkat perilaku diet tidak sehat dalam penelitian ini sebagian besar berada pada kategori sedang, hal ini tetap perlu menjadi perhatian dan penanganan karena terdapat potensi permasalahan mengenai perilaku diet yang tidak sehat sehingga perlu dicegah agar tidak menjadi perilaku diet tidak sehat yang lebih tinggi. Perlunya pemahaman untuk mencintai bagaimana bentuk tubuh diri apa adanya sehingga tidak menginternalisasikan konsep tubuh kurus sebagai standar ideal agar dapat diterima lingkungan.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini menunjukkan adanya adanya hubungan citra tubuh negatif dengan perilaku diet tidak sehat pada dewasa awal. Peneliti selanjutnya disarankan mengkaji variabel lain atau faktor-faktor lain yang menyebabkan individu melakukan perilaku diet tidak sehat, seperti faktor pengaruh teman sebaya, harga diri, pengetahuan tentang gizi, ataupun gaya hidup. Adapun kelemahan dalam penelitian ini yaitu partisipan penelitian ini termasuk dalam jumlah yang relatif kecil oleh karena itu, disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat mengambil jumlah partisipan dalam jumlah yang lebih banyak sehingga pemahaman yang didapat dari hasil penelitian menjadi lebih luas dan hasil dapat digeneralisasi lebih luas.