

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet. Semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh seseorang maka semakin tinggi pula perilaku diet yang akan dilakukan. Ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet memberikan sumbangan efektif sebesar 71,4 %.

6.2. Saran

6.2.1. Bagi Subjek penelitian

1. Diharapkan subjek dapat menerima bentuk tubuh yang dimiliki saat ini dengan menyesuaikan sesuai indeks masa tubuh (IMT) yaitu $IMT = \frac{\text{berat badan (kg)}}{[\text{tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}]}$ agar subjek dapat mengetahui kategori badan dalam golongan normal, kurang, berlebih atau obesitas. Sehingga subjek lebih cermat dalam memutuskan untuk melakukan diet atau tidak.
2. Subjek dapat melakukan diet dengan tujuan untuk kesehatan tubuh.
3. Harapan peneliti subjek dapat menjalankan diet sehat dengan cara devisit kalori dan berolahraga. Hal tersebut karena diet yang sehat dapat memberikan efek yang baik bagi tubuh seperti menjaga kesehatan tulang, sendi, jantung, dsb.

6.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menentukan subjek dengan kriteria yang lebih spesifik seperti wanita yang sedang berdiet pada saat penelitian berlangsung.

3. Subjek penelitian selanjutnya dapat di sesuaikan dengan indikator target responden tidak hanya perangkatan dalam lingkup penelitian seperti wanita dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun.
4. Data yang didapat bisa di normalkan terlebih dahulu agar digeneralisir.
5. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang terkait dengan ketidakpuasan bentuk tubuh dapat diketahui faktor apa yang memiliki pengaruh paling kuat terhadap perilaku diet wanita dewasa awal.

