BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Pada penelitian ini terdapat kesimpulan dari hasil penelitian yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Ketidakpuasan bentuk tubuh memiliki pengaruh positif yang signifikan dalam memediasi pengaruh dukungan teman sebaya terhadap perilaku diet pada perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan di Kota Bandung. Variabel ketidakpuasan bentuk tubuh dapat memediasi secara parsial dukungan teman sebaya terhadap perilaku diet pada perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan di Kota Bandung.
2. Dukungan teman sebaya (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku diet (Y) pada perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan di Kota Bandung dengan besaran nilai sebesar 18%.
3. Dukungan teman sebaya (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh (Z) pada perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan di Kota Bandung dengan besaran nilai sebesar 8,5%.
4. Ketidakpuasan bentuk tubuh (Z) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku diet (Y) pada perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan di Kota Bandung dengan besaran nilai sebesar 8,1%.

B. Rekomendasi

Pada penelitian ini terdapat beberapa rekomendasi yang perlu diperhatikan, yaitu sebagai berikut:

1. Rekomendasi Bagi Peneliti Selanjutnya
  - a. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian di pusat kebugaran/gym/fitness.
  - b. Menambah jumlah responden atau sampel penelitian.
  - c. Melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas.
2. Rekomendasi Bagi Perempuan Dewasa Awal di Kota Bandung
  - a. Bagi perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan diharapkan untuk membangun citra tubuh yang positif. Hal ini dapat dilakukan dengan

mencoba belajar untuk menerima dan mencintai bentuk fisik yang dimiliki. Pemikiran mengenai penampilan fisik yang sempurna dapat diatasi dengan mulai mengembangkan pola pikir yang positif bahwa nilai dari diri tidak sebatas dari penampilan fisik semata, terdapat beberapa aspek penting lainnya yang perlu diperhatikan, misalnya aspek psikologis, sosial, intelektual, atau emosional yang juga berkontribusi penting pada kualitas hidup yang lebih baik. Kemudian, perempuan dapat mulai belajar untuk melihat segala sesuatu dari sisi yang positif dan fokus dengan kelebihan yang dimiliki. Selain itu, melakukan afirmasi positif pada diri sendiri dengan menghargai dan mengapresiasi bentuk tubuh yang dimiliki akan membantu mengembangkan citra diri yang positif. Namun, bagi perempuan yang berusaha mengatasi ketidakpuasan bentuk tubuh melalui pengaturan pola makan diharapkan dapat melakukan diet yang sehat dan aman tanpa membahayakan kesehatan tubuh dalam jangka panjang.

- b. Bagi perempuan dewasa awal, diharapkan untuk memiliki lingkaran pertemanan yang sehat. Pertemanan yang sehat akan membantu perempuan menjadi pribadi yang lebih baik. Hadirnya dukungan, kepercayaan, kejujuran, keterbukaan, namun tetap menghargai batasan personal dapat membantu terjalinnya jalinan pertemanan yang lebih kuat yang berkaitan juga dengan meningkatnya kebahagiaan, percaya diri, harga diri, dan menurunkan stres pada perempuan.