

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab ini akan menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran dalam melakukan mengenai pengaruh *health consciousness* terhadap *disordered eating* pada member Fithub Bandung.

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat peneliti simpulkan bahwa terdapat pengaruh positif antara *health consciousness* terhadap *disordered eating* pada member Fithub Bandung. Sebagian besar responden memiliki *health consciousness* tinggi dan *disordered eating* yang rendah. Selain itu, peneliti menemukan perbedaan demografi yaitu BMI dan *personal trainer* pada variabel *health consciousness*, tetapi tidak menemukan perbedaan yang signifikan pada usia, jenis kelamin, lama menjadi member Fithub, dan jumlah olahraga dalam seminggu. Sedangkan pada variabel *disordered eating* terdapat perbedaan pada demografi BMI, *personal trainer*, dan jumlah olahraga dalam seminggu, namun tidak ada perbedaan pada usia, jenis kelamin, dan lama menjadi member Fithub.

#### **B. Saran**

##### **1. Saran bagi Member Fitness**

Bagi member *fitness* lainnya terutama member Fithub, untuk lebih sadar lagi dalam berperilaku sehat seperti menjaga pola makan secara baik dan teratur dan selalu menjaga pola hidup yang sehat. Kemudian, diharapkan member *fitness* memiliki persepsi diri terhadap bentuk tubuh secara positif, memiliki kesadaran akan kandungan makanan yang dimakannya dan tidak menunjukkan perilaku makan secara berlebihan atau membatasi makan karena ingin menurunkan berat badannya.

##### **2. Saran bagi Pengelola Fitness**

Saran bagi pihak pengelola, yaitu Fithub agar memberikan

program dan motivasi yang baik kepada para membersnya untuk selalu hidup sehat.

### **3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, terutama bagi yang tertarik meneliti topik serupa, peneliti menyarankan agar dapat mempertimbangkan variabel lain, sehingga tidak hanya meneliti dua variabel saja. Tetapi, juga menambahkan faktor-faktor yang mungkin dapat memengaruhi *disordered eating*, seperti ketidakpuasan bentuk tubuh. Kemudian, peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan untuk mengangkat fenomena permasalahan yang berbeda dan memperluas populasi penelitian tidak hanya pada member Fithub di Bandung.