

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh citra tubuh, dan perbandingan penampilan fisik terhadap ketidakpuasan tubuh remaja putri di kota Bandung diperoleh kesimpulan bahwa citra tubuh memiliki hubungan yang negatif, dan perbandingan penampilan fisik memiliki hubungan yang positif terhadap ketidakpuasan tubuh. Selain itu, kedua variabel ini memiliki pengaruh yang cenderung tinggi terhadap variabel ketidakpuasan tubuh.

#### **5.2 Rekomendasi**

##### **1. Bagi Remaja**

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden remaja putri di kota Bandung pada penelitian ini memiliki citra tubuh, perbandingan penampilan fisik, dan ketidakpuasan tubuh dengan kategori sedang. Maka direkomendasikan kepada remaja untuk melakukan afirmasi positif pada diri sendiri, fokus pada hal-hal yang disukai tentang tubuh, melakukan perawatan menggunakan *skincare*, dan melakukan diet dengan menerapkan mindful eating hal ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan citra tubuh, mengurangi kebiasaan membandingkan penampilan fisik dengan orang lain, dan meningkatkan perasaan puas terhadap tubuh.

Afirmasi positif dapat dilakukan dengan menulis tentang hal-hal yang disukai tentang tubuh sendiri, atau pernyataan positif yang bisa meningkatkan rasa puas terhadap tubuh. Selain menulis bisa juga dengan cara mengucapkan pernyataan positif kepada diri sendiri, misalnya ketika berkaca.

Diet dengan menerapkan mindful eating dilakukan agar remaja putri menjaga kesadaran penuh saat mengonsumsi makanan yang masuk kedalam tubuh. Kebiasaan ini membuat remaja putri menjadi sadar tentang

makanan apa saja yang mereka konsumsi, sehingga dapat mengedepankan asupan yang bernutrisi untuk tubuh. Mindful eating dapat membantu untuk menurunkan berat badan, dan membantu menjaga kesehatan. Hal ini dapat menghindari remaja putri untuk melakukan diet ekstrim yang memiliki resiko berbahaya untuk kesehatan fisik, dan mental.

## 2. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mengkaji faktor-faktor lain dari ketidakpuasan tubuh. Selain itu, diharapkan untuk memperbaiki kekurangan yang ada pada penelitian, seperti menyebarkan kuesioner lebih merata terutama dalam hal usia agar data yang diperoleh dapat diolah dengan lebih baik lagi. Selain itu penelitian selanjutnya bisa melakukan penelitian dengan subjek yang berbeda, seperti mengganti subjeknya menjadi remaja laki-laki.