

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada wanita dewasa awal di UPI maka diperoleh kesimpulan bahwa wanita dewasa awal di UPI memiliki *body image* negatif dengan perilaku diet tinggi. Korelasi pada kedua variabel tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif *antara body image* dan perilaku diet pada 127 subjek penelitian. Korelasi negatif berarti bahwa sebagian besar wanita dewasa awal di UPI yang memiliki *body image* negatif, perilaku diet yang dilakukan cenderung tinggi, begitupun sebaliknya wanita dewasa awal yang memiliki *body image* positif, perilaku diet yang dilakukan cenderung rendah.

Pada penelitian ini diperoleh temuan bahwa sebagian besar wanita dewasa awal memiliki *appearance orientation* positif, *overweight preoccupation* negatif dan *self-classified weight* negatif. Hal ini mengandung pengertian bahwa wanita dewasa awal yang memiliki *appearance orientation* positif akan cenderung memerhatikan penampilan diri dan melakukan usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri. Sedangkan *overweight preoccupation* negatif dan *self-classified weight* negatif memiliki pengertian bahwa wanita dewasa awal cenderung cemas terhadap kegemukan dan cenderung memiliki penilaian negatif terhadap bagian-bagian tubuh.

Temuan selanjutnya adalah wanita dewasa awal melakukan kedua jenis metode diet (metode penurunan berat badan yang sehat dan metode penurunan berat badan yang tidak sehat) dengan persentase yang tidak jauh berbeda.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memiliki saran yang ingin disampaikan, yaitu:

1. Saran bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain yang ingin meneliti lebih dalam mengenai *body image* dan perilaku diet peneliti menyarankan agar:

- a. Sebagai landasan untuk penelitian selanjutnya dengan menambahkan faktor lain selain IMT dan usia, seperti gaya hidup, status sosial dan status ekonomi sehingga hasil penelitian akan lebih kaya.
- b. Melibatkan subjek yang beragam dari aspek periode usia dan berat badan yang jumlahnya relatif seimbang sehingga memungkinkan untuk dilakukannya perbandingan antar subjek dengan latar belakang usia atau IMT yang berbeda.

2. Saran bagi wanita dewasa awal

- a. Peneliti menyarankan agar wanita tidak berfokus pada kekurangan tampilan fisik karena aspek nonfisik seperti pengetahuan jauh lebih penting daripada tampilan fisik.
- b. Peneliti menyarankan untuk melakukan gaya hidup sehat untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.
- c. Sebagai sumber informasi mengenai *body image*, perilaku diet dan hubungan antar keduanya.