

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini membahas mengenai simpulan penelitian yang didapatkan dari hasil dan pembahasan penelitian. Selain itu, pada bab ini dibahas pula mengenai rekomendasi berdasarkan penelitian yang telah dilakukan.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian mengenai hubungan *body image* dengan kepatuhan pada individu dewasa awal yang sedang menjalani program diet di *Celebrity Fitness* Bandung, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

Terdapat hubungan yang lemah antara *body image* dan kepatuhan anggota *Celebrity Fitness*. Terdapat juga terdapat hubungan yang positif antara *body image* dan kepatuhan pada anggota *Celebrity Fitness* yang sedang menjalani program diet. Hal tersebut dapat diartikan bahwa anggota *Celebrity Fitness* yang memiliki *body image* positif, akan memiliki tingkat kepatuhan yang tinggi, begitupun sebaliknya jika anggota *Celebrity Fitness* memiliki *body image* negatif, maka tingkat kepatuhannya cenderung akan rendah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran bagi beberapa pihak yang terkait dengan penelitian ini, yaitu

- a. Untuk anggota kebugaran jasmani diharapkan memiliki kepatuhan pada personal trainer demi mendapatkan kesehatan yang maksimal.
- b. Untuk pihak pengelola, dalam hal ini adalah *Celebrity Fitness*, agar memberikan program dan motivasi yang baik kepada anggota yang sedang menjalani program diet yang sedang memakai jasa personal trainer.

- c. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menggali lebih dalam literatur mengenai *body image* dan keatuhan untuk memperkaya analisa penelitian.