

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal. Artinya semakin tinggi *body dissatisfaction* maka semakin tinggi pula perilaku diet yang dilakukan, dalam hal ini hipotesis yang diajukan peneliti diterima.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku diet tergolong tinggi, sehingga diharapkan kepada responden untuk lebih memperhatikan cara-cara diet yang sehat dan benar, jenis makanan yang dikonsumsi dan mengatur asupan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh agar tubuh tetap sehat dan bugar.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan kuesioner mengenai rentang kepuasan terhadap tubuh dan intensitas melakukan latihan fisik terlebih dahulu untuk menyeleksi calon responden yang akan dijadikan sampel penelitian.