

BAB 7

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dari penelitian mengenai hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri SMAN 3 Kota Padang maka diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Lebih dari separuh responden memiliki *body image* negatif
- 2) Lebih dari separuh responden melakukan perilaku diet yang tidak sehat
- 3) Terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan perilaku diet remaja putri SMAN 3 Kota Padang Tahun Pelajaran 2018/2019

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel yang berhubungan dengan *body image* lainnya pada remaja putri yang belum diteliti pada penelitian ini seperti media massa, jenis kelamin, dan hubungan interpersonal.

7.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan dapat memberikan edukasi, pengaruh positif, dukungan dan bimbingan kepada remaja putri terkait dengan masalah perkembangan *body image* dan perilaku diet.

7.2.3 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat terutama orang tua dapat memberikan dukungan positif, perhatian dan bimbingan kepada remaja terkait perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa remaja ini terkait

body image dan perilaku diet seperti memantau bagaimana pola aktivitas dan memerhatikan asupan nutrisi yang diberikan agar gizi remaja putri dapat terpenuhi dengan baik dan sejahtera.

7.2.4 Bagi Remaja Putri

Bagi remaja putri dapat mengetahui dan mengenali dirinya sendiri serta menerima dan menghargai keadaan tubuhnya. Berdasarkan IMT mereka dapat mengetahui di kategori mana tubuh mereka saat ini, baik itu normal atau ideal, kurus, dan gemuk. Sehingga dalam mencapai bentuk tubuh yang ideal yang mereka inginkan, mereka tahu harus melakukan diet atau tidak serta memerhatikan aspek perilaku diet yang baik tentunya menurut kesehatan jika berdiet. Agar asupan gizi dan nutrisi masa remaja yang krusial ini dapat terpenuhi sehingga tidak menyebabkan masalah pada tubuhnya dikemudian hari.

