

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut:

1. $r_s = 0,408$. Terdapat hubungan yang cukup erat antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat yang artinya semakin tinggi *body dissatisfaction* maka semakin tinggi perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung.
2. Berdasarkan hasil pengujian statistik, aspek *body dissatisfaction* yang paling berkorelasi dengan perilaku diet tidak sehat adalah aspek *body checking* dengan korelasi sebesar $r = 0,980$. Hal ini dapat diartikan bahwa tingginya keinginan dalam memeriksa bagian tubuh dengan menimbang berat badan dan bercermin untuk memastikan penampilan mereka semakin membuat keyakinan mereka bahwa tubuh mereka tidak ideal dan menyebabkan para remaja melakukan diet tidak sehat demi mendapatkan tubuh ideal.
3. Remaja yang memiliki *body dissatisfaction* dengan kategori tinggi sebanyak 37 orang (94,8%), hal ini menunjukkan bahwa para remaja putri merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh mereka, memiliki penilaian negatif terhadap bentuk tubuhnya, perasaan malu terhadap bentuk tubuh, sering melakukan *body checking* dan kamufalse tubuh serta penghindaran aktivitas dan kontak fisik dengan orang lain.

4. Remaja yang memiliki perilaku diet tidak sehat dengan kategori tinggi sebanyak 38 orang (97,4%), hal ini menunjukkan bahwa para remaja memiliki perilaku diet tidak sehat yang tinggi dengan melakukan pengaturan pola makan yang berlebihan, menggunakan obat pelangsing di luar anjuran dokter, merasa khawatir dengan makanan yang mereka makan, mengendalikan makanan secara berlebihan.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka ada beberapa hal yang dapat disarankan bagi beberapa pihak, di antaranya sebagai berikut:

1. Bagi mentor para remaja putri yang menjadi member Herbalife untuk tetap mengontrol program yang dilakukan anggotanya agar tetap sesuai dengan program yang dianjurkan baik di dalam program diet *herbalife* ataupun program diet yang sehat. Dapat juga dilakukan pertemuan yang rutin dan terjadwal dengan remaja yang menjadi member Herbalife sehingga para remaja dapat melakukan konsultasi dengan rutin.
2. Para remaja sebaiknya di beri informasi tentang bahaya mengkonsumsi obat pelangsing secara berlebihan dan bahaya program diet yang tidak sehat bagi tubuh para remaja sehingga para remaja yang melakukan diet tidak sehat mengetahui bahaya dari diet tidak sehat itu sendiri.
3. Bagi remaja putri, disarankan agar selalu menghindari gaya hidup yang tidak sehat, seperti tidak melakukan olahraga dan melakukan diet di

luar anjuran para ahli atau dokter. Para remaja yang peduli dengan bentuk tubuhnya akan sangat baik jika berolahraga secara teratur. Perencanaan yang baik memungkinkan para remaja untuk tetap melakukan olahraga di sela-sela kegiatannya. Selain bermanfaat untuk menjaga kestabilan berat badan, berolahraga dan menjaga pola makan yang teratur dapat menjaga kesehatan agar tetap optimal.

4. Bagi para remaja yang memandang tubuhnya secara negatif atau memiliki ketidakpuasan yang tinggi terhadap bentuk tubuh perlu mengetahui bahwa pada masa usia pubertas sangat wajar mengalami kenaikan berat badan, dan badan mereka tetap membutuhkan nutrisi yang cukup bagi pertumbuhan mereka, memberi tahu bahaya dari melakukan diet tidak sehat dan memberi pengertian tentang tubuh yang langsing bukan berarti tubuh yang sehat. Sehingga para remaja putri tidak perlu melakukan diet tidak sehat dikarenakan mereka merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh mereka.