

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, SARAN DAN LIMITASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Adanya hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada remaja akhir putri di Petukangan Jakarta Selatan.
- b. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa arah dari hubungan yang didapatkan adalah Positif, karena semakin tinggi perilaku diet maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction* yang ada pada remaja akhir putri. Jika semakin rendah perilaku diet maka semakin rendah *body dissatisfaction* yang dimiliki.
- c. Berdasarkan penelitian, *body dissatisfaction* bukan menjadi faktor utama remaja akhir putri melakukan diet.

#### **5.2 Saran**

Setelah selesai melakukan penelitian mengenai hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada remaja akhir putri di Petukangan Jakarta Selatan, maka peneliti ingin memberikan saran praktis serta saran bagi peneliti selanjutnya:

##### **5.2.1 Saran Praktis**

1. Kepada para remaja akhir putri untuk lebih mencintai diri sendiri, jika ingin mempercantik penampilan diri maka diet dilakukan dengan cara yang sehat. Peneliti lebih menyarankan agar diet dilakukan dibawah pengawasan *professional*.
2. Kepada para remaja agar mempertimbangkan pola diet yang paling tepat untuk tubuhnya sendiri agar diet yang dilakukan dapat bermanfaat dan menjadi sumber kesehatan.

### 5.2.2 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet dengan hubungan sangat lemah. Maka dari itu peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya menggunakan faktor lain yang mempengaruhi perilaku diet seperti citra tubuh ataupun efikasi diri.

### 5.3 Limitasi

Limitasi atau kelemahan pada penelitian terletak pada proses penelitian. Peneliti menyadari bahwa dalam suatu penelitian pasti terjadi banyak kendala dan hambatan. Salah satu faktor yang menjadi kendala dan hambatan dalam penelitian ini seperti respon yang lambat dari responden, lamanya waktu responden dalam mengisi kuesioner, tidak mencantumkan pertanyaan kepada responden apakah berat badan responden ideal atau tidak ideal, tidak mencantumkan apakah masing-masing dari responden cenderung melakukan diet negatif semua atau hanya sebagian.

