

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis diterima, ada hubungan negatif antara citra raga dengan perilaku diet pada remaja putri. Hal ini berarti semakin tinggi citra raga maka akan semakin rendah perilaku dietnya. Sebaliknya bila citra raga semakin rendah maka semakin tinggi perilaku diet pada remaja putri.

B. Saran

Berdasarkan hasil-hasil penelitian ini maka dapat dikemukakan oleh penulis beberapa saran, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi remaja

Bagi remaja putri yang ingin melakukan diet hendaknya bukan didasari oleh keinginan untuk mempercantik diri, tetapi hendaknya dikarenakan alasan kesehatan. Apabila melakukan diet sebaiknya mengkonsultasikan dahulu dengan ahli gizi dan dilakukan secara teratur dan benar.

2. Bagi peneliti selanjumya

Perlu adanya kajian empiris terhadap faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku diet, diantaranya faktor kemasakan fisik, kepribadian, pengaruh hubungan keluarga, status sosial ekonomi keluarga serta nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik fisik dan kerampingan tubuh. Disamping itu,

peneliti juga dapat menggunakan subyek penelitian yang lebih beragam, antara lain dari segi jenis kelamin dengan melibatkan pria.

