

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Bedasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran *body image* pria obesitas yang mengikuti aktivitas fitnes di kota “X” sebagai berikut:

1. Sebagian besar pria obesitas yang melakukan aktivitas fitnes di kota “X” memiliki *body image* yang negatif.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* (*cultural socialization, interpersonal experiences, physical characteristic, personality attributes*) tidak memiliki keterkaitan dengan *body image* pria obesitas yang melakukan aktivitas fitnes di kota “X”.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan ini, maka saran-saran yang dapat berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pria obesitas yang memiliki *body image* yang negatif agar dapat lebih menghargai dan menerima hasil dari usahanya memperbaiki bentuk tubuhnya. Jadikan hal-hal yang terdapat dalam faktor-faktor *body image* sebagai motivator seperti media massa yang menginformasikan penampilan yang diharapkan masyarakat, umpan balik yang diberikan

oleh orang-orang di sekitar dan penerimaan sosial mengenai bentuk tubuh, sehingga tidak menurunkan kepercayaan diri.

2. Bagi pemilik pusat kebugaran agar memberikan umpan balik yang positif mengenai perubahan yang positif dari usaha yang dilakukan oleh pria dewasa awal yang melakukan aktifitas fitness di pusat kebugaran tersebut.
3. Bagi peneliti lain, untuk meneliti lebih mendalam mengenai *body image* pada pria obesitas, khususnya pada faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* mereka.
4. Bagi peneliti lain, penelitian ini masih memiliki kelemahan dalam item yang valid dan reliabel.