

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian *body image* pada responden mahasiswi berusia 20-25 tahun yang menggunakan produk obat diet dr. “X”, dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu:

- Responden mahasiswi berusia 20-25 tahun yang menggunakan produk obat diet dr. “X” sebagian besar yaitu 80% memiliki *body image* negatif. Sisanya sebesar 20% memiliki *body image* positif.
- Pada kelompok responden mahasiswi dengan *body image* negatif sebagian besar sebanyak 83,33% memiliki *overweight preoccupation* yang tergolong negatif. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* yang negatif pada responden mahasiswi dalam penelitian ini diwarnai dengan kecemasan mengalami kegemukan.
- Pada kelompok responden mahasiswi dengan *body image* positif sebagian besar sebanyak 76,92% memiliki *appearance evaluation* yang tergolong positif. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* yang positif pada responden mahasiswi dalam penelitian ini menilai bahwa penampilan mereka sudah memuaskan.
- Penyebaran persentase usia dengan *body image* yang ada pada responden mahasiswi berusia 20-25 tahun relatif merata sehingga usia kurang dapat mengindikasikan adanya pengaruh terhadap *body image*.

- Berdasarkan lama pakai, persentase terbesar, yaitu 47,4% pada kelompok responden mahasiswi dengan *body image* negatif dan 46,2% pada kelompok responden mahasiswi dengan *body image* positif, terdapat pada kelompok lama pakai 1-2 tahun. Hal ini dapat menggambarkan adanya suatu keterkaitan terhadap pembentukan *body image* pada responden mahasiswi yang menggunakan produk obat diet dr. “X”.

## **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian yang ada, peneliti menyarankan beberapa hal:

### **5.2.1 Saran Bagi Penelitian Lanjutan**

- Penelitian ini mendeskripsikan gambaran *body image* dan pemetaan dimensi-dimensi pembentuknya. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih mendalam mengenai kontribusi atau korelasi dimensi-dimensi pembentuknya terhadap *body image* yang ada guna mengetahui dimensi mana yang dapat memengaruhi pembentukan *body image* pada individu dewasa awal.

### **5.2.2 Saran Bagi Kegunaan Praktis**

- Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi diri dan sebagai bahan konsultasi responden mahasiswi yang menggunakan produk obat diet

dr. “X” dalam memandang tubuhnya berkaitan dengan *body image* yang dianggap ideal.

- Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan klinik dr. “X” guna mengembangkan program yang membantu meningkatkan kesejahteraan para pengguna produknya dari segi psikologis seperti intervensi atau terapi psikologis di dalam klinik dan *follow-up* program diet yang telah dijalani pengguna produk.
- Bagi responden mahasiswi dengan *body image* negatif, diharapkan dapat merubah *body image* menjadi lebih positif dengan menjaga berat badannya sesuai ketentuan yang tercantum dalam *body mass index* dengan cara berolah raga atau membatasi asupan makanan sesuai kebutuhan atas saran dokter gizi.
- Bagi responden mahasiswi dengan *body image* positif, diharapkan dapat tetap mempertahankannya dan tidak terpengaruh oleh gagasan yang disosialisasikan dalam media massa.