

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengolahan data dan pembahasan terhadap hasil penelitian mengenai *body image* pada wanita dewasa awal yang mengikuti senam *body language* di sanggar senam “Bandung Indah Club” di kota Bandung, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Wanita dewasa awal yang mengikuti senam *body language* di sanggar senam “Bandung Indah Club”, di kota Bandung lebih banyak memiliki *body image* yang negatif yaitu sebanyak 27 responden.
2. Wanita dewasa awal yang mengikuti senam *body language* di sanggar senam “Bandung Indah Club”, di kota Bandung yang memiliki *body image* negatif cenderung merasa memiliki karakteristik fisik yang kurang sesuai dengan standar fisik yang berlaku di masyarakat Indonesia yaitu bahwa standar fisik itu yang langsing dan ideal, sehingga mereka perlu untuk melakukan sebuah kegiatan seperti senam *body language* agar karakteristik fisik mereka sesuai dengan yang mereka bayangkan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran bagi Penelitian Lanjutan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk:

1. Melakukan penelitian yang sejenis pada wanita dewasa awal yang mengikuti senam *body language* yang memiliki populasi lebih luas agar diperoleh gambaran yang lebih tepat mengenai *body image* yang dimiliki wanita dewasa awal.
2. Meneliti hubungan antara faktor- faktor penunjang atau karakteristik tertentu dengan dimensi *body image* pada wanita yang mengikuti senam *body language* di sanggar senam di kota Bandung.

5.2.2 Saran Guna Laksana

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran:

1. Kepada pemilik dan pelatih senam *body language* agar memberikan tips makanan sehat yang baik di konsumsi oleh para peserta senam, pola hidup sehat dan pelatihan senam yang tepat serta di adakan program-program pelatihan misalnya, program pengecilan bagian tubuh tertentu seperti perut, paha dan lain nya, supaya apa yang diharapkan oleh para peserta senam untuk mendapatkan tubuh yang ideal, kebugaran dan kesehatan dapat tercapai dalam rangka menjaga *body image* yang positif.

2. Kepada pemilik dan pelatih senam *body language* di sanggar senam “Bandung Indah Club” di kota Bandung, agar dapat terus memberikan motivasi kepada peserta senam *body language* supaya meningkatkan kepercayaan dirinya untuk membangun *body image* yang positif.
3. Kepada peserta senam *body language* di sanggar senam “Bandung Indah Club” di kota Bandung, agar dapat meningkatkan kepercayaan dirinya akan penampilan fisik, kesehatan, kebugaran tubuhnya dan dapat meningkatkan *body image* nya yang positif.