

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Responden pada penelitian ini sebagian besar sering menggunakan instagram yaitu sebanyak 59 orang (71,1%).
2. Responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki *body image* yang negatif sebanyak 57 orang (68,7%).
3. Responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki pengetahuan gizi yang baik yaitu sebanyak 67 orang (80,7%).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Responden

Remaja putri yang mengalami *body image*, peneliti menyarankan agar menjaga penampilan fisik dan selalu berfikir positif agar tidak terkena stress, karena memikirkan penampilan fisik. Lebih meningkatkan pengetahuan gizi agar dapat menerapkan gaya hidup sehat seperti mengkonsumsi makanan yang bergizi dan rajin berolahraga. Dan lebih mencintai diri sendiri tanpa membanding-bandingkan diri dengan orang lain, karena hal dapat membuat perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki dan tidak mensyukuri apa yang telah Tuhan berikan.

6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Menyadari penelitian ini masih banyak kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk memperbaiki dan memperhatikan kualitas item-item yang digunakan sebagai alat-alat pengumpulan data dan mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *body image* dan pengetahuan gizi pada pengguna aktif instagram.