

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan perilaku makan pada remaja di Kecamatan Tampan Pekanbaru. Remaja yang memiliki *body image* positif akan memiliki perilaku makan yang sehat dan sebaliknya jika remaja memiliki *body image* negatif maka remaja akan cenderung melakukan perubahan perilaku yang berakibat pada perilaku makan tidak sehat.

B. Saran

1. Bagi para remaja diharapkan untuk memiliki *body image* yang positif, karena dengan memiliki *body image* positif dapat menjaga perilaku makan ke arah yang sehat.
2. Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian yang bertujuan untuk mencari faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan selain dari *body image*, seperti faktor keluarga, budaya, atau pengaruh teman sebaya.