

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa gambaran *muscle dysmorphia* pada anggota *gym* di Wijaya Fitness Center Tumpang sebagian besar mengalami *muscle dysmorphia* yaitu 25 orang (65,8%) dan hampir setengahnya tidak mengalami *muscle dysmorphia* yaitu 13 orang (34,2%).

5.2 Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain :

1. Bagi responden

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi responden. Untuk anggota *gym* agar bisa memperbaiki porsi latihan dan pola diet, memperbaiki pemikiran terkait bentuk tubuh yang ideal, serta menyisihkan waktu luang untuk melakukan kegiatan positif di luar latihan, lebih menerima bentuk tubuh dan mengubah pandangan tentang olahraga, mengurangi perilaku yang dapat menciptakan citra tubuh yang negatif seperti mengecek tubuh berlebihan (*body checking* atau *mirror checking*), dan mengabaikan kritikan dan pengaruh dari media sosial.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan tempat penelitian maupun *gym* lainnya dapat melakukan dan memperbanyak sosialisasi dengan anggota *gym* mengenai porsi

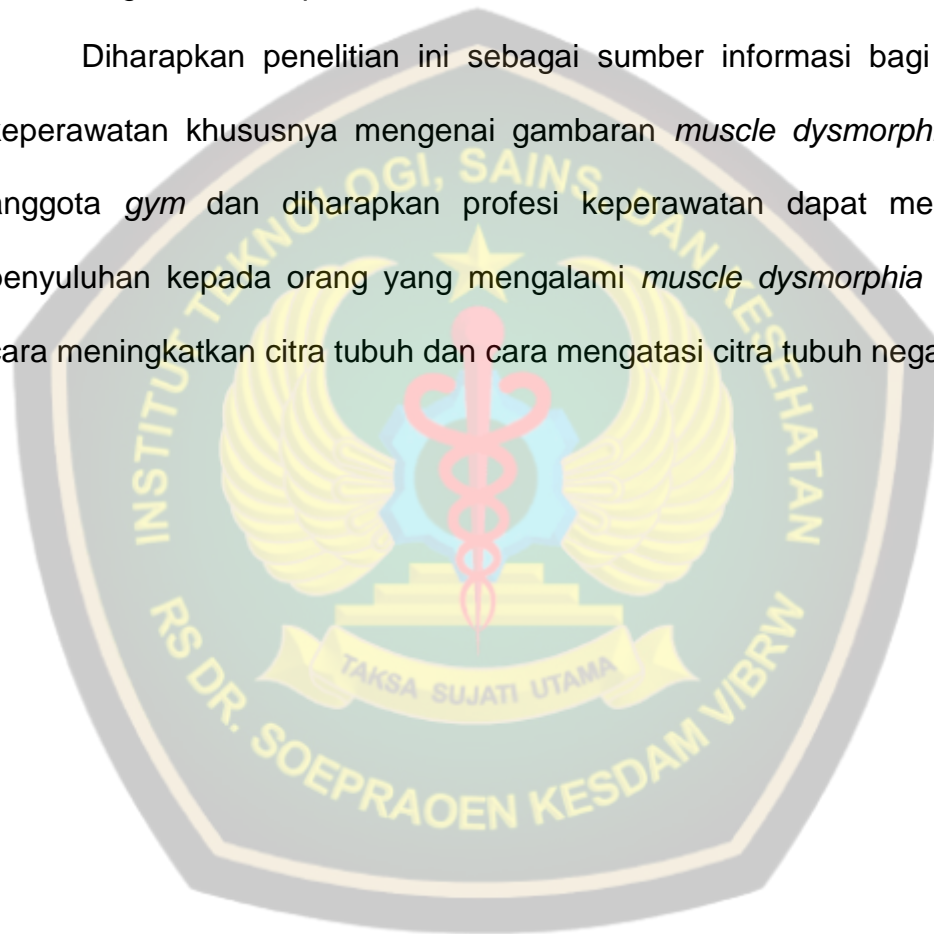
latihan yang sehat serta cara mengatur diet yang tepat maupun cara mendeteksi dan mengatasi *muscle dysmorphia*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sama menggunakan hasil penelitian ini sebagai sumber referensi.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini sebagai sumber informasi bagi profesi keperawatan khususnya mengenai gambaran *muscle dysmorphia* pada anggota *gym* dan diharapkan profesi keperawatan dapat melakukan penyuluhan kepada orang yang mengalami *muscle dysmorphia* tentang cara meningkatkan citra tubuh dan cara mengatasi citra tubuh negatif.



DAFTAR PUSTAKA

- Al Amin, Muchammad, and Dwi Juniati. 2017. "Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi." *Jurnal Ilmiah Matematika* 2(6): 1–10.
- Bégin, Catherine, Olivier Turcotte, and Christopher Rodrigue. 2019. "Psychosocial Factors Underlying Symptoms of Muscle Dysmorphia in a Non-Clinical Sample of Men." *Psychiatry Research* 272: 319–25.
- Cerea, Silvia et al. 2018. "Muscle Dysmorphia and Its Associated Psychological Features in Three Groups of Recreational Athletes." *Scientific Reports* 8(1): 1–8. <http://dx.doi.org/10.1038/s41598-018-27176-9>.
- Deblaere, Cirleen, and Melanie E. Brewster. 2017. "A Confirmation of the Drive for Muscularity Scale with Sexual Minority Men." *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity* 4(2): 227–32.
- Fitranti, Deny Yudi et al. 2022. "Muscle Dysmorphia in Fitness Center Members: Its Affecting Factors and Impacts." *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* 17(2): 120–28.
- Longobardi, Claudio, Laura Elvira Prino, Matteo Angelo Fabris, and Michele Settanni. 2017. "Muscle Dysmorphia and Psychopathology: Findings from an Italian Sample of Male Bodybuilders." *Psychiatry Research* 256(December 2016): 231–36. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.065>.
- Müller, Roland. 2020. "EC PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY Thematic Article Muscle Dysmorphia: Appearance, Diagnostic Approaches, Research and Treatment." 3: 1–9.
- Muttaqin, Andi, Ifwandi, and Muhammad Jafar. 2016. "MOTIVASI MEMBER FITNESS CENTER DALAM MELAKUKAN LATIHAN KEBUGARAN JASMANI (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015)." *Journal of Chemical Information and Modeling* 2(2): 100–113.
- Nagata, Jason M. et al. 2022. "Validation of the Muscle Dysmorphic Disorder Inventory (MDDI) in Brazilian Women." *Body Image* 41: 58–66. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.02.003>.
- Notoatmodjo, S. 2010. "Metodologi Penelitian Kesehatan." *Rineka Cipta* 1: 243.
- Nursalam. 2003. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 1st ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam, and A.G Fallis. 2016. "Metodologi Penelitian." *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Olave, Leticia et al. 2021. "Exercise Addiction and Muscle Dysmorphia: The

- Role of Emotional Dependence and Attachment.” *Frontiers in Psychology* 12(June): 1–12.
- Paoli, Antonio, and Antonino Bianco. 2015. “What Is Fitness Training? Definitions and Implications: A Systematic Review Article.” *Iranian Journal of Public Health* 44(5): 602–14.
- Paramita, Ni Putu Ayu Indah. 2019. “Gambaran Kadar Kreatinin Serum Pada Anggota Fitnes Center Di Rai Fitnes Bandung.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.
- Sandgren, Sebastian S., Rune Giske, and Shaher A. I. Shalfawi. 2019. “Muscle Dysmorphia in Norwegian Gym-Going Men.” *Kinesiology* 51(1): 12–21.
- Schoenfeld, Brad J. et al. 2019. “Resistance Training Volume Enhances Muscle Hypertrophy but Not Strength in Trained Men.” *Medicine and Science in Sports and Exercise* 51(1): 94–103.
- Siyoto, Sandu, and Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Wiśniewska-Nogaj, Lidia. 2019. “Symptoms of Muscle Dysmorphia in Male Gym Users.” *Psychiatria i Psychologia Kliniczna* 19(2): 129–42.
- Zeeck, Almut et al. 2018. “Muscle Dysmorphic Disorder Inventory (MDDI): Validation of a German Version with a Focus on Gender.” *PLoS ONE* 13(11): 1–13.
- Zheng, Yu, Li Feng Zhang, Ping Shao, and Xue Ying Guo. 2021. “The Association of Muscle Dysmorphia, Social Physique Anxiety, and Body Checking Behavior in Male College Students With Weight Exercise.” *Frontiers in Psychology* 12(September): 1–10.