

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Citra tubuh menurut informan adalah bentuk tubuh ideal yang sesuai dengan keinginan mereka bentuk tubuh yang ideal yaitu bentuk tubuh kurus dan langsing. Seluruh informan masih merasa memiliki kekurangan pada bentuk tubuhnya menjadikan salah satu faktor pendukung untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan sehingga menyebabkan informan ingin melakukan penurunan badan.
- b. Kurangnya rasa percaya diri pada sebagian besar informan tersebut didasari oleh keinginan informan untuk ingin memiliki bentuk badan sesuai harapan mereka dan karena ada beberapa bagian tubuh yang menurut mereka masih harus diperbaiki. Bentuk tubuh informan mendasari cara mereka untuk berperilaku makan vegetarian. Perilaku makan pada remaja putri vegetarian ini didasari oleh agama Buddhis Maitreyawira dan keinginan dalam diri sendiri.
- c. Pengetahuan dalam penelitian ini mencakup pengetahuan informan mengenai citra tubuh, bentuk tubuh ideal dan berat badan ideal. Informan memiliki persepsi masing-masing akan citra tubuh. Untuk pengetahuan mengenai pola makan vegetarian terdapat banyak opini yang diungkapkan oleh informan mengenai pola makan yang mereka anggap benar.
- d. Persepsi informan dalam hal ini ialah mengenai bentuk tubuh ideal, serta persepsi bentuk tubuh informan sendiri, bentuk tubuh yang mereka impikan dan bentuk tubuh yang menurut persepsi mereka. Seluruh informan merasa bahwa tubuh mereka termasuk gemuk, namun kenyataannya dalam perhitungan berat badan 3 dari 5 informan termasuk

bentuk tubuh yang ideal. Semua informan berharap bentuk tubuhnya bisa lebih kurus dari yang sekarang.

- e. Keluarga mengungkapkan persepsi yang sama dengan informan utama. Keluarga memiliki peran sebagai pendukung perilaku makan informan yang dijalani oleh masing-masing informan.
- f. Sahabat mengungkapkan persepsi yang sama dengan informan utama. Sebagian informan mengaku bahwa komentar dari teman memberikan pengaruh yang besar, hal ini lah yang memotivasi mereka agar lebih semangat untuk melakukan penurunan berat badan.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat melakukan pengembangan penelitian dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang dapat berperan sebagai pendukung kejadian citra tubuh dan perilaku makan vegetarian agar dapat memberikan informasi yang lebih luas lagi untuk masyarakat

V.2.2 Bagi Pusdiklat

Diharapkan dapat lebih memperhatikan dan memberikan edukasi perilaku makan vegetarian yang baik pada anggotanya karena perilaku makan yang salah dapat memberikan dampak kurang baik. Dan diharapkan pusdiklat bisa memberikan materi khusus tentang citra tubuh dan menjaga berat dan bentuk tubuh sesuai dengan kesehatan.

