

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian secara kualitatif yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Persepsi mengenai *body image* secara keseluruhan pada remaja putri *underweight* dan *overweight* sama-sama mengarah pada bentuk ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya (*body image dissatisfaction*)
- b. Persepsi bentuk tubuh ideal bagi remaja putri *underweight* dan *overweight* cenderung dipengaruhi oleh media massa (online atau cetak) yaitu *Instagram*, *youtube* maupun *public figure* dalam suatu acara atau sinetron sehingga persepsi yang diberikan terhadap bentuk tubuh ideal adalah bentuk tubuh yang kurus, tinggi dan terlihat cantik atau proporsional.
- c. Aspek-aspek penilaian bentuk tubuh pada remaja mencakup aspek sosial budaya, *body concealment* serta aspek perbandingan sosial

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Informan

- a. Diharapkan bagi informan, yaitu remaja putri untuk lebih menghargai dan mencintai bentuk tubuh dan penampilannya saat ini dengan cara lebih bersyukur dan melakukan hal-hal positif, baik itu perawatan ataupun olahraga/diet yang sewajarnya sehingga remaja putri dapat selalu berpandangan positif dan semangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari
- b. Diharapkan bagi remaja putri agar memiliki pengetahuan terkait gizi, sehingga nantinya pola makan yang diterapkan bisa teratur dan terhindar dari

gangguan makan serta remaja putri dapat secara tepat dan cermat dalam memilih makanan

V.2.2 Bagi Penelitian Lain

- a. Diharapkan bagi penelitian lain untuk melakukan metode penelitian kualitatif secara observasional dan *focus grup discussion* (FGD) agar lebih bervariasi dalam mengeksplorasi body image pada remaja putri dan triangulasi data maupun sumber dapat dicapai.
- b. Diharapkan bagi penelitian lain yang secara khusus ingin memfokuskan kepada pola makan remaja atau pola makan menyimpang, disarankan menggunakan metode wawancara untuk mendapatkan data FFQ sehingga data untuk asupan makan remaja akurat.