

## BAB 6 PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Pada masa remaja perubahan bentuk tubuh dan penampilan fisik menjadi lebih penting. Penampilan menjadi hal yang sangat penting sehingga perempuan akan melakukan apa saja untuk membuat penampilannya menarik. Bermula dari standar dan persepsi tersebut yang dimiliki orang lain hingga standar yang harus dimiliki oleh setiap perempuan sehingga munculah persepsi mengenai tubuhnya sendiri yang disebut dengan citra tubuh.

Citra tubuh sangat berpengaruh terhadap penerimaan diri seorang remaja. Hal ini ditunjukkan oleh semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi pula penerimaan diri seseorang. Para remaja akan melakukan berbagai upaya ketika merasa tidak memiliki citra tubuh yang sesuai dengan standar di masyarakat sehingga menimbulkan perasaan menolak terhadap dirinya. Studi menilai bahwa remaja ingin memiliki penampilan yang ideal dan sesuai dengan standar yaitu bertubuh tinggi dan kurus. Hal inilah yang membuat mereka melakukan berbagai hal untuk dapat terlihat sempurna sesuai dengan keinginan mereka.

Salah satu upaya yang dilakukan remaja biasanya yaitu melakukan pembatasan makanan ataupun diet. Hal tersebut mendorong remaja untuk mengurangi berat badannya dengan melakukan diet. Hal ini terbukti melalui hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa jenis upaya *fad diets* yang paling banyak digunakan para remaja adalah mengurangi frekuensi makan (23,8%), menghindari jenis makanan tertentu (19,2%), dan disusul oleh berolahraga selama lebih dari 3 kali seminggu selama 20 menit (17,2%). Mereka mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka dan hal tersebut dapat membawa dampak negatif berupa perilaku makan menyimpang.

Pembatasan konsumsi makanan untuk mendapatkan penampilan fisik yang sempurna dapat membahayakan remaja sehingga rentan terkena gangguan kesehatan salah satunya seperti anemia. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi ketidakpuasan terhadap citra tubuh, maka mempengaruhi

perilaku makan pada remaja tersebut sehingga semakin rendah pula penerimaan diri pada remaja.

## 6.2 Keterbatasan

Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan dalam penulisan, keterbatasan yang terkait dengan jumlah artikel penelitian yang berfokus pada citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri remaja. Lebih lanjut, hasil *literature review* ini membahas tentang pengaruh citra tubuh dan perilaku makan secara umum, tidak spesifik kepada faktor lain yang bisa menjadi faktor yang mempengaruhi penerimaan diri remaja.

## 6.3 Implikasi dan Rekomendasi

### 6.3.1 Implikasi

*Literature Review* ini berimplikasi pada pentingnya edukasi bagi remaja mengenai citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri remaja. Dan pentingnya bidan untuk memberikan edukasi serta motivasi bagi para remaja agar selalu menerima keadaan bentuk tubuh mereka dan untuk mengembangkan citra tubuh yang sehat dan kebiasaan makan yang sehat.

### 6.3.2 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diberikan beberapa saran, yakni sebagai berikut:

1. Diharapkan *literature review* ini dapat menjadi salah satu literatur bagi penelitian selanjutnya untuk lebih mengetahui dan meneliti lebih lanjut mengenai Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan terhadap Penerimaan Diri Remaja
2. Diharapkan pihak akademik Program Studi S1 Kebidanan menjadikan hasil tulisan ini sebagai bahan pembelajaran terkait Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan terhadap Penerimaan Diri Remaja
3. Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan untuk lebih berpartisipasi aktif dalam memberikan asuhan dan dukungan kepada remaja perempuan secara holistik tentang citra tubuh yang positif serta

perilaku makan yang baik saat pelayanan kebidanan primer maupun kolaborasi. Hal ini dapat diwujudkan melalui kegiatan seperti PKPR di sekolah dengan sesi konseling bersama para remaja.

4. Diharapkan masyarakat khususnya remaja perempuan untuk mengetahui dan berpartisipasi aktif dalam memberikan pendidikan mengenai Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan terhadap Penerimaan Diri Remaja Perempuan.

