

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk membedakan *body image* remaja laki-laki dengan *body image* remaja perempuan di Jakarta yang melakukan diet tanpa pengawasan dari tenaga kesehatan. Hasil dari uji beda *independent sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *body image* remaja laki-laki yang melakukan diet di Jakarta dengan *body image* remaja perempuan yang melakukan diet di Jakarta. *Body image* remaja laki-laki yang melakukan diet cenderung lebih tinggi atau lebih positif dari *body image* remaja perempuan.

Periode remaja merupakan masa pertumbuhan cepat yang kedua namun pola pertumbuhannya berbeda, pada masa ini semakin terlihat perbedaan perkembangan komposisi tubuh antara remaja laki-laki dan perempuan (Fikawati et al., 2020). Remaja laki-laki cenderung lebih berkembang pada *lean body mass* (otot) dibandingkan perempuan (rasio 3 :2) sedangkan remaja perempuan cenderung lebih berkembang pada massa lemak tubuh dibandingkan laki-laki (rasio 1.5 – 2: 1) (Fikawati et al., 2020). Sedangkan, Cash dan Smolak (2011) menjelaskan bahwa remaja perempuan sering berpikir menjadi lebih kurus akan membuat mereka lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih cantik.

Masa pertumbuhan tersebut menjadi salah satu alasan mengapa remaja perempuan cenderung memiliki *body image* yang lebih negatif. Selain itu, karena remaja mendambakan penampilan seperti standar yang dibangun oleh masyarakat. Hal tersebut diperkuat oleh Frank et al. (2018) yang menjelaskan bahwa bentuk tubuh yang sesuai dengan standar semakin menjadi fokus perhatian saat individu menginjak usia remaja. Frank et al. (2018) menjelaskan bahwa standar tersebut memiliki karakteristik khusus pada tiap jenis kelamin, pada laki-laki yaitu berotot dan perempuan langsing cenderung kurus. Sedangkan remaja laki-laki dihadapkan pada tubuh ideal yang dibentuk media yaitu tubuh yang berotot, terutama dalam iklan yang menyertakan atlet profesional (Near dalam Santrock, 2016). Analisis majalah laki-laki dalam penelitiannya menemukan bahwa tubuh ideal laki-laki yang dibentuk oleh

media yaitu yang mencerminkan hiper-maskulin (ketangguhan sebagai kontrol emosional, kekerasan sebagai simbol kejantanan, berbahaya sebagai simbol kemenarikan, dan sikap tidak berperasaan terhadap wanita dan seks) (Vokey et al. dalam Santrock, 2016)

Frank et al. (2018) menjelaskan bahwa usaha remaja dalam mendapatkan berat badan yang diinginkan, remaja perempuan lebih sering mengadopsi kebiasaan untuk mengatur berat badan yang tidak sesuai dan dapat menyebabkan gangguan kesehatan dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja perempuan dan remaja laki-laki melakukan diet dengan tujuan yang berbeda. Fikawati et al. (2020) juga menjelaskan pada masa remaja secara alami remaja laki-laki cenderung makan lebih banyak, sehingga secara tidak sadar mereka dapat memenuhi kebutuhan gizinya. Sedangkan remaja perempuan lebih berkonsentrasi pada “*well-balanced diet*” untuk menjaga berat badannya agar tetap terlihat proposional, sehingga cukup banyak remaja perempuan yang mengalami kekurangan zat gizi (Fikawati et al., 2020).

## 5.2 Diskusi

Analisis menunjukkan bahwa skor mean teoritik *body image* cenderung lebih rendah daripada skor mean empirik dari kedua kelompok. Hasil analisis perdimensi tersebut menyebutkan bahwa skor mean remaja laki laki pada dimensi *appearance evaluation*, *body areas satisfaction*, *overweight preoccupation*, *self classified* cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan skor remaja perempuan pada dimensi tersebut. Selain itu, yang berbeda terdapat pada dimensi *appearance orientation* dimana hasil skor mean remaja perempuan lebih tinggi daripada skor mean remaja laki-laki.

Hasil analisis perdimensi tersebut menyebutkan bahwa remaja laki laki pada dimensi *appearance evaluation*, *body areas satisfaction*, *overweight preoccupation*, *self classified* cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan skor remaja perempuan pada dimensi tersebut. Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil dari evaluasi penampilan remaja laki laki terhadap keseluruhan penampilan fisiknya cenderung lebih merasa puas terhadap penampilan, atau merasa menarik daripada remaja perempuan (Cash & Smolak, 2011).

Kepuasan area tubuh remaja laki laki terhadap hal spesifik tertentu dari penampilannya, seperti wajah, rambut, tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, bokong, kaki), tampilan otot, tinggi, berat, serta penampilannya secara keseluruhan juga cenderung lebih tinggi atau positif daripada remaja perempuan (Cash & Smolak, 2011). Dimensi selanjutnya, yaitu kecemasan remaja laki-laki terhadap berat badan, kewaspadaan dan kecenderungan pada perasaan cemas terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan yang berlebih atau kekurusan, dan kecenderungan individu dalam melakukan diet untuk menurunkan massa tubuhnya serta perilaku membatasi pola makannya cenderung lebih rendah daripada remaja perempuan (Cash & Smolak, 2011). Dimensi selanjutnya, yaitu persepsi remaja laki-laki tentang berat badannya cenderung lebih membentuk penilaian bahwa berat tubuhnya tersebut ideal daripada remaja perempuan (Cash & Smolak, 2011).

Dimensi *appearance orientation* merupakan satu-satunya dimensi di mana remaja perempuan lebih tinggi atau lebih positif daripada remaja laki-laki. Hal tersebut menunjukkan bahwa orientasi penampilan dan perhatian remaja perempuan pada penampilannya untuk memperbaikinya justru cenderung lebih rendah daripada remaja laki-laki (Cash & Smolak, 2011).

Mean empirik remaja laki-laki pada dimensi *appearance evaluation, body areas satisfaction, overweight preoccupation, self classified* lebih besar dari mean teoritik, hal tersebut menunjukkan bahwa remaja laki-laki pada populasi ini cenderung mengevaluasi tubuhnya dengan positif, merasa puas dengan beberapa area pada tubuhnya, cenderung kurang cemas akan kegemukan, dan cenderung menganggap tubuhnya ideal (Cash & Smolak, 2011).

Mengacu pada mean empirik dan mean teoritik, remaja laki-laki pada populasi ini cenderung rendah atau negatif pada dimensi *appearance orientation*, hal tersebut menunjukkan bahwa orientasi penampilan dan perhatian remaja laki-laki pada penampilannya sangat tinggi, yaitu kecenderungan remaja laki-laki untuk terus memperbaiki penampilannya (Cash & Smolak, 2011).

Mengacu pada mean empirik dan mean teoritik selanjutnya, remaja perempuan pada populasi ini cenderung rendah atau negatif pada dimensi *self classified*, hal tersebut menunjukkan bahwa remaja perempuan pada populasi ini cenderung menganggap tubuhnya tidak ideal (Cash & Smolak, 2011).

## 5.3 Saran

### 5.3.1 Saran Metodologis

Saran metodologis pada penelitian ini yaitu;

1. Penelitian selanjutnya agar mendapatkan gambaran yang menyeluruh tentang perilaku diet remaja yang kurang sehat, maka disarankan untuk dapat memperluas variabel lain yang bisa mempengaruhi *body image* remaja. Salah satunya yaitu dengan meneliti faktor - faktor yang berhubungan lainnya, seperti pengetahuan mengenai kesehatan, pengetahuan mengenai pentingnya gizi yang cukup pada remaja, maupun faktor internal dari dalam diri remaja.
2. Selain itu, karena belum ada prevalensi pasti jumlah remaja yang sedang melakukan diet tanpa pengawasan, maka penting untuk mengetahui apa saja variabel yang mempengaruhi remaja menjadi mengadopsi diet yang belum tentu cocok untuk kebutuhan tubuhnya, dan memberikan pengetahuan tentang apa itu pola makan yang sehat serta dampak yang ditimbulkannya.
3. Saran pada penelitian selanjutnya yang akan meneliti tentang *body image* dan menggunakan alat ukur yang dirancang oleh Cash & Smolak, untuk mengadaptasi agar jumlah per dimensi menjadi lebih seimbang.

### 5.3.2 Saran Praktis

Dikarenakan dalam penelitian ini *body image* remaja laki – laki dan perempuan yang melakukan diet memiliki perbedaan yang signifikan, oleh karena itu disarankan untuk membantu meng *encourage* pentingnya meningkatkan *body image* yang dimiliki remaja perempuan maupun laki-laki agar terbebas dari rasa takut, cemas, maupun perasaan tidak menyenangkan dan merugikan dalam dirinya, agar tetap memiliki pola makan yang sehat.

Selain itu, saran praktis selanjutnya yaitu agar penelitian selanjutnya juga memperhatikan *body image* remaja laki-laki, karena ternyata remaja laki-laki pada beberapa dimensi memiliki skor yang lebih rendah dari

*body image* remaja perempuan. Mengingat penampilan juga merupakan hal yang diperhatikan oleh remaja laki-laki, terkadang remaja laki-laki juga turut melakukan hal yang berisiko seperti melakukan suntik steroid, tanpa mengingat efek sampingnya.

