

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Setelah melakukan riset dan pendalaman masalah, penulis menyimpulkan bahwa masalah kepercayaan diri secara intensif terjadi pada remaja putri. Bagi remaja putri, mereka mengalami penambahan jumlah jaringan lemak sehingga mereka akan mudah untuk gemuk apabila mengkonsumsi makanan yang berkalori tinggi. Hal ini sering membuatnya kurang nyaman, sedangkan di sisi lain mereka ingin berpenampilan seperti pada umumnya teman sebayanya atau idolanya. Maka tidak mengherankan bila ketidakpuasan mereka dengan tubuhnya akan mengembangkan masalah citra diri nya yang mengacu pada masalah gangguan makan. Artinya, mereka sudah memiliki suatu pola pikir (pemikiran yang sudah terpatrit di otak) bahwa tubuh mereka tidak ideal. Oleh karena itu terjadi prevelansi sebesar 37,3% remaja putri di Jakarta mengalami kecenderungan gangguan makan (*eating disorder*) dengan prevalensi *anorexia nervosa* 10,3% dan prevalensi kecenderungan *bulimia nervosa* 27% berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Peneliti Pusat Kajian Gizi dan Kesehatan FKM Universitas Indonesia.

Berangkat dari masalah-masalah yang terjadi diatas, maka penulis membuat sebuah perancangan yang berfungsi untuk meningkatkan penerimaan tubuh bagi remaja putri di Kota Jakarta guna mencegah *anorexia* dan *bulimia*. Kampanye ini termasuk kampanye sosial yang berorientasi pada tujuan-tujuan untuk mengubah perilaku yang berkenaan dengan kelompok masyarakat. Dengan disiplin ilmu desain komunikasi visual, penulis akan membuat perancangan kampanye pencegahan *anorexia* dan *bulimia* yang menyebabkan penderita mempunyai pikiran tentang citra diri yang rendah dan dikhususkan untuk penderita remaja putri di Jakarta. Dengan melakukan strategi

kampanye yang terarah dan penggunaan media komunikasi visual yang komunikatif serta efektif, kampanye ini dapat memberikan pencegahan dan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat luas terutama remaja putri di kota Jakarta.

Demikianlah kesimpulan yang diperoleh penulis selama melakukan penelitian dan perancangan. Semoga hasil penulisan serta perancangan dapat berguna di masa yang akan datang. Terimakasih.

## **5.2 Saran**

Saran dari penulis untuk remaja putri di kota Jakarta adalah remaja putri lebih menerima tubuhnya sendiri agar terhindar dari masalah gangguan makan seperti *anorexia* dan *bulimia*. Karena masa remaja, adalah masa dimana pertumbuhan dan perkembangan yang akan menentukan masa depan mereka. Dan bagi pemerintah agar lebih peduli dengan kesehatan remaja terutama remaja putri di kota Jakarta, karena remaja adalah generasi penerus bagi bangsa Indonesia yang akan menentukan masa depan bangsa untuk kedepannya. Karena kesuksesan generasi ditentukan oleh gizi.