

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini dilatarbelakangi masalah kecenderungan gangguan perilaku makan *bulimia nervosa* pada penari. Kecenderungan *bulimia nervosa* ini diperkirakan berkaitan dengan body image. Hal ini ditunjukkan dengan adanya asumsi mengenai pandangan individu mengenai fisiknya sendiri dan pandangan orang lain terhadap penampilannya berhubungan dengan terjadinya kecenderungan *bulimia nervosa*. Keinginan individu khususnya penari untuk mendapatkan penampilan sesuai harapan masyarakat membuat individu berusaha untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Usaha – usaha yang dilakukan dapat menjadi negatif dan mengarah pada gangguan perilaku makan *bulimia nervosa* apabila individu memiliki citra tubuh yang negatif. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis dari individu.

Individu yang mengalami kecenderungan *bulimia nervosa* akan menjadi sibuk mempertahankan bentuk tubuh dengan berbagai cara, menjadi sensitif apabila gagal saat menahan keinginan untuk makan dan ketika orang lain berusaha untuk mengomentasi penampilan tubuhnya. Pada penari akan berdampak pada kesehatan fisiknya yang mudah lelah ketika latihan, memiliki pola makan tidak teratur dan pada kasus yang semakin parah akan menyebabkan gangguan saluran pencernaan yang dapat berakhir pada kematian. Dampak psikologis menjadi tertekan atas penilaian

serta tuntutan dari lingkungan mengenai penampilan yang menarik pada seorang penari dan memberikan penampilan yang selalu prima.

Variabel terikat dalam penelitian adalah kecenderungan *bulimia nervosa* dan variabel bebas adalah *body image*. Penelitian ini ingin melihat adanya hubungan hubungan antara kedua variabel. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini berbunyi terdapat hubungan positif antara *body image* dengan kecenderungan *bulimia nervosa* pada penari.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kecenderungan *bulimia nervosa* pada penari. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *body image* yang dimiliki penari, maka kecenderungan *bulimia nervosa* akan semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah *body image* yang dimiliki individu, maka kecenderungan *bulimia nervosa* akan semakin rendah, dengan demikian, hipotesis yang berbunyi ada hubungan positif antara *body image* dengan kecenderungan *bulimia nervosa* pada penari, **diterima**.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran – saran yang dapat bermanfaat bagi pihak – pihak yang berhubungan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Penari

Bagi para penari dapat memahami lebih dalam mengenai penyebab, ciri-ciri serta bahaya dari gangguan perilaku makan *bulimia nervosa*, sehingga penari dapat mengatur pola makan yang lebih sehat dan mengurangi resiko terjadinya kecenderungan *bulimia nervosa*.

2. Masyarakat

Bagi masyarakat, dapat lebih memahami para penari yang memiliki penampilan dan bentuk tubuh yang kurang ideal sehingga masyarakat tidak memberikan penilaian atau *judgement* yang kurang baik kepada penari. Masyarakat dapat memberikan penyuluhan atau psikoedukasi mengenai bahaya dari gangguan perilaku makan *bulimia nervosa* sehingga penari mampu mengatur pola makan lebih sehat dengan asupan gizi yang baik.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dengan pokok bahasan yang sama, dapat mempertimbangkan variabel lain yang diduga turut mempengaruhi variabel kecenderungan *bulimia nervosa* seperti : *Self Esteem*, *Body Dissatisfaction*, *Self Concept* dan *Narcissist*. Subyek penelitian dapat diperluas seperti : di sekolah, di kampus dan jenis tarian lain (*modern dance*, *breakdance*, *cheerleader* atau *ballet*).