

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan disajikan tentang kesimpulan dan saran berdasarkan hasil penelitian.

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden mempunyai tingkat obesitas 1.
2. Sebagian besar responden memiliki harga diri rendah.
3. Terdapat kecenderungan hubungan antara obesitas dengan harga diri pada remaja.

#### 5.2 Saran

##### 1. Bagi Responden

Bagi remaja tempat kebugaran jasmani Perumtas 3 Wonoayu yang mengalami obesitas disarankan untuk memperbaiki pola makan dengan cara diet defisit kalori atau mengurangi porsi makan yang berlebih serta melakukan olahraga seperti senam dan fitness supaya berat badan bisa turun dan dapat meningkatkan harga dirinya sehingga tidak mengalami harga diri yang lebih lanjut serta selalu menjaga kesehatan baik secara fisik maupun psikologis, terutama yang menyebabkan remaja mengalami obesitas sehingga dapat mengurangi dampak dari harga diri

##### 2. Bagi Tempat Kebugaran

Bagi Instruktur untuk lebih sering melakukan edukasi kepada semua ramaja agar menjaga ideal tubuh, sehingga psikologi remaja tidak terganggu.

### 3. Bagi Keluarga dan Masyarakat

Diharapkan keluarga bagi remaja yang mengalami obesitas dan masyarakat yang ada disekitar agar memberikan motivasi dan dukungan kepada remaja yang mengalami obesitas untuk proses penurunan berat badannya. Hal ini diupayakan agar remaja yang mengalami obesitas tidak mengalami harga diri rendah, sehingga keluarga agar mampu memberikan ketenangan dan semangat pada remaja yang mengalami obesitas.

### 4. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat memberikan informasi dan mengembangkan ilmu keperawatan jiwa harga diri.

### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Meminta peneliti selanjutnya agar mengembangkan penelitian yang serupa dengan menggunakan uji korelasi lain.

