

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan diuraikan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian yang untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah serta saran yang sesuai dengan kesimpulan yang diambil.

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan obesitas dengan citra tubuh pada siswa siswi di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Semakin remaja kurang puas dengan bentuk tubuhnya maka remaja akan memiliki citra tubuh yang lebih negatif selama obesitas.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Responden**

Diharapkan hasil penelitian memberikan masukan kepada remaja yang mengalami obesitas agar tetap mempunyai citra tubuh positif karena fisik tidak ada yang sempurna. Namun dari segi kesehatan, obesitas dapat berdampak buruk terhadap fisik maupun psikologis, oleh sebab itu diharapkan responden merubah gaya hidup lebih sehat lagi agar jauh dari penyakit, yaitu dengan cara menurunkan berat badan, meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur agar berat badan mereka tidak semakin bertambah.

##### **5.2.2 Bagi Tempat Penelitian**

Diharapkan Bapak/Ibu guru di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto hasil penelitian ini, dapat memberikan motivasi untuk

meningkatkan citra tubuh responden obesitas dengan memberikan perhatian, dan pengertian agar rasa percaya diri meningkat. Selain itu juga kegiatan olahraga yang diikuti oleh semua siswa siswi.

### **5.2.3 Bagi Institusi pendidikan**

Pada penelitian ini, diharapkan dapat memberikan masukan bagi pendidikan keperawatan, khususnya keperawatan jiwa untuk membantu memfasilitasi adanya program konseling bagi yang mengalami obesitas. Hal ini terkait masalah psikologis yang dialami oleh individu yang obesitas khususnya gangguan citra tubuh. Selain itu diharapkan dapat memerikan pemahaman bahwa tidak semua bias kurus.

### **5.2.4 Bagi penelitian selanjutnya**

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode lain dalam pengambilan data, misalnya dengan menggunakan jenis penelitian adalah kualitatif dan komparatif yaitu eksperimen atau memberikan perlakuan. Dengan demikian, dapat memberikan solusi terhadap citra tubuh pada remaja obesitas.