

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada remaja di SMAN 9 Padang terkhususnya kelas XI, dapat disimpulkan bahwa:

1. Lebih dari separuh remaja memiliki *body image* negatif (52,7%), dan *body image* positif sebesar (47,3%).
2. Sebagian besar *body image* negatif dialami oleh remaja perempuan (63,2%) dibandingkan remaja laki-laki (38,9%).
3. Jika ditinjau dari dimensi *body image*, 7 dari 9 dimensi *body image* berada pada kategori negatif dengan prevalensi tertinggi pada evaluasi kesehatan (66,2%) dan 2 diantaranya tergolong kategori positif yaitu, orientasi kebugaran fisik (60,9%) dan orientasi kesehatan (59,9%).

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, penulis memberi saran sebagai berikut:

##### 1. Bagi Siswa

Diharapkan bagi siswa untuk menerapkan gaya hidup yang sehat dengan mengkonsumsi makanan yang sehat, dan rutin berolahraga, memperhatikan kesehatan yang ia miliki, serta lebih waspada terhadap penyakit. Karena dengan memiliki tubuh yang sehat dan menjaga kesehatan, seseorang akan memiliki penampilan fisik yang sesuai dengan keinginan, berat badan akan lebih terjaga sehingga kecemasan memiliki berat badan yang berlebih akan menurun dan *body image* akan meningkat atau positif. Serta bersyukur atas

ciptaan Allah SWT. atas tubuh yang dimiliki, dengan cara merawat diri dan berpikir positif dengan *body image* yang dimiliki.

## **2. Bagi Sekolah**

Diharapkan sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas untuk memperhatikan kesehatan mental yang dimiliki oleh siswanya, dengan menjalankan program kesehatan remaja yaitu memberikan *screening* kesehatan dan pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan *body image*. Sehingga siswa di sekolah tersebut tidak memiliki *body image* negatif atau *body image* yang menyimpang.

## **3. Bagi Keperawatan**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam upaya pemberian asuhan keperawatan terkhususnya keperawatan jiwa yang berhubungan dengan citra tubuh (*body image*), selain itu dalam upaya untuk meningkatkan *body image* pada remaja.

## **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *body image*, dan adanya penelitian yang menggunakan desain studi yang berbeda.