

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

1. Kurang dari separuh (32,1%) remaja obesitas memiliki kualitas hidup yang buruk di SMP Negeri 21 dan SMP Negeri 11 Kota Padang Tahun 2025.
2. Kurang dari separuh (42,5%) remaja obesitas berjenis kelamin laki-laki di SMP Negeri 21 dan SMP Negeri 11 Kota Padang Tahun 2025.
3. Kurang dari separuh (39,6%) remaja obesitas memiliki dukungan keluarga kurang baik SMP Negeri 21 dan SMP Negeri 11 Kota Padang Tahun 2025.
4. Kurang dari separuh (27,4%) remaja obesitas memiliki tingkat kecemasan berat SMP Negeri 21 dan SMP Negeri 11 Kota Padang Tahun 2025.
5. Kurang dari separuh (39,6%) remaja obesitas memiliki tingkat pengetahuan kurang baik SMP Negeri 21 dan SMP Negeri 11 Kota Padang Tahun 2025.
6. Terdapat hubungan yang signifikan ( $p=0,033$ ) antara jenis kelamin dengan kualitas hidup remaja obesitas di SMP Negeri 21 dan SMP Negeri 11 Kota Padang tahun 2025.
7. Terdapat hubungan yang signifikan ( $p=0,003$ ) antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup remaja obesitas di SMP Negeri 21 dan SMP Negeri 11 Kota Padang tahun 2025.
8. Terdapat hubungan yang signifikan ( $p=0,000$ ) antara tingkat kecemasan dengan kualitas hidup remaja obesitas di SMP Negeri 21 dan SMP Negeri 11 Kota Padang tahun 2025.
9. Terdapat hubungan yang signifikan ( $p=0,032$ ) antara tingkat pengetahuan dengan kualitas hidup remaja obesitas di SMP Negeri 21 dan SMP Negeri 11 Kota Padang tahun 2025.

## 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan diatas, maka terdapat beberapa saran yang diberikan yaitu sebagai berikut :

### 1. Bagi Remaja Obesitas SMPN 21 Padang dan SMPN 11 Padang

Siswa diharapkan mengambil peran aktif dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidupnya dengan cara melibatkan diri pada kegiatan positif yang tersedia di sekolah maupun luar sekolah, seperti ekstrakurikuler, organisasi siswa, atau komunitas kreatif. Kegiatan tersebut dapat membangun rasa percaya diri, keterampilan sosial, serta mengurangi kecenderungan perilaku berisiko. Siswa juga dianjurkan untuk mengembangkan kemampuan komunikasi yang terbuka, khususnya kepada orang tua, guru, dan konselor di sekolah apabila menghadapi permasalahan psikologis atau tekanan lingkungan.

### 2. Bagi Orang Tua Siswa

Orang tua berperan penting sebagai teladan dan pendukung utama dalam perkembangan remaja. Orang tua sebaiknya membangun hubungan yang hangat dan penuh komunikasi terbuka dengan anak, menunjukkan empati, serta memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan perasaan dan pandangannya tanpa takut dihakimi. Untuk mendukung perkembangan psikologis yang sehat, disarankan orang tua mengikuti program parenting atau edukasi keluarga yang diadakan sekolah maupun puskesmas agar lebih memahami dinamika remaja masa kini. Selain itu, pengawasan tetap diperlukan, namun harus dilakukan secara demokratis dan dialogis; orang tua diharapkan dapat mengawasi pergaulan, aktivitas digital, dan kesehatan anak dengan cara yang mendukung, bukan membatasi secara berlebihan.

Pendekatan ini terbukti dapat meminimalisir munculnya masalah psikologis dan perilaku pada remaja laki-laki maupun perempuan..

### 3. Bagi Guru dan SMPN 21 dan SMPN 11 Kota Padang

Guru memegang peranan strategis sebagai fasilitator dan motivator perkembangan psikologis siswa. Guru disarankan mengaktifkan dan mengembangkan organisasi PIK R (Pusat Informasi dan Konseling Remaja) di sekolah sebagai wadah resmi edukasi, konseling, dan pemberdayaan remaja. Jika PIK R sudah ada, maka peran serta anggotanya perlu dioptimalkan dan kegiatannya dihidupkan kembali, seperti mengadakan pelatihan peer counselor, seminar kesehatan mental, atau kampanye anti-bullying. Selain itu, guru perlu mengintegrasikan pendidikan karakter dan pelatihan keterampilan sosial-emosional dalam proses belajar-mengajar agar siswa mampu mengelola emosi, stress, dan membangun relasi positif. Pelibatan aktif siswa dalam perencanaan dan pelaksanaan program sekolah juga meningkatkan rasa memiliki dan motivasi untuk berperilaku sehat. Guru bersama tim bimbingan konseling wajib melakukan deteksi dan intervensi dini apabila terdapat siswa berisiko, serta bekerja sama dengan orang tua dan puskesmas saat diperlukan.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dan pembanding dalam merancang penelitian lanjutan, baik dengan metode kuantitatif maupun kualitatif. Disarankan untuk disarankan untuk memperluas lokasi dan jumlah sampel agar hasil penelitian lebih *representative*, menambahkan variabel lain seperti dukungan teman sebaya, dan prestasi belajar yang memengaruhi kualitas hidup remaja obesitas, serta mengembangkan intervensi yang inovatif dan efektif.