

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. *Body image* remaja dengan *overweight* di SMAN 10 Bandung termasuk ke dalam kategori *body image* negatif, yaitu sebanyak 56 remaja dengan *overweight* (57,7%) memiliki *body image* yang negatif.
- b. Harga diri remaja dengan *overweight* di SMAN 10 Bandung termasuk ke dalam kategori harga diri tinggi, yaitu sebanyak 54 remaja dengan *overweight* (55,7%) memiliki harga diri tinggi.
- c. Terdapat hubungan antara *body image* dan harga diri pada remaja dengan *overweight* di SMAN 10 Bandung (P value = 0,000, OR=11,360). Berarti *body image* dapat berpengaruh terhadap penggambaran harga diri pada remaja yang mengalami *overweight*.

#### **5.2 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, terdapat beberapa rekomendasi yang diajukan oleh peneliti, yaitu:

- a. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan adanya sosialisasi terkait gizi ideal untuk siswa SMAN 10 Bandung dan pendidikan kesehatan mengenai gizi seimbang agar terciptanya

kesadaran siswa dalam menjaga kondisi tubuhnya agar tidak terjadi masalah kesehatan yang diakibatkan oleh *overweight*.

b. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian pada remaja dengan *overweight* berkaitan dengan konsep diri lainnya, yaitu selain harga diri dan *body image*. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai intervensi seperti terapi komplementer seperti yoga dan konseling dalam mengatasi gangguan *body image* dan harga diri pada remaja yang mengalami *overweight*.