

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Akhir di Universitas Muhammadiyah Klaten Tahun 2023, maka dapat diperoleh gambaran :

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa rata-rata usia responden 19,886, dengan standar deviasi sebesar 0,956. Rata-rata berat badan responden 52,94 kg, dengan standar deviasi sebesar 8,227. Rata-rata tinggi badan responden 159,2 cm, dengan standar deviasi 5,840. Intensitas penggunaan media sosial tinggi sebesar 96,1%. IMT normal sebesar 80,3%, dan yang memiliki persepsi positif tentang citra tubuh sebanyak 69,7%.
2. Responden yang mempunyai citra tubuh positif terbanyak di usia 19,8-21 tahun sebanyak 35 responden.
3. Responden yang mempunyai citra tubuh positif terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 47 responden.
4. Responden yang mempunyai citra tubuh positif berdasarkan penggunaan media masa tinggi sebanyak 51 responden.
5. Responden yang mempunyai citra tubuh positif terbanyak diberat badan 43,4-52,8 kg sebanyak 50 responden.
6. Responden yang mempunyai citra tubuh positif terbanyak ditinggi badan 150,1-159,1 kg sebanyak 42 responden.
7. Responden yang mempunyai citra tubuh positif terbanyak di IMT normal sebanyak 45 responden.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan kesimpulan diatas maka dapat diberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Diharapkan dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan citra tubuh

yang positif. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara membangun citra tubuh yang positif dan menerima segala kekurangan yang ada.

2. Bagi Perawat

Diharapkan dapat membantu mengatasi gangguan citra tubuh remaja dan dapat membantu untuk meningkatkan citra tubuh.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Membantu para remaja untuk mengetahui proses kematangan sehingga remaja tidak membayangkan bahwa ada sesuatu yang salah dengan dirinya, bilamana dirinya berbeda dengan temannya

4. Bagi Pelayanan Kesehatan

Bagi pelayanan kesehatan diharapkan dapat memberikan konseling terkait gangguan citra tubuh, terutama pada remaja, sehingga remaja dapat menerima diri apa adanya dan menemukan kelebihan didalam dirinya

5. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperbanyak subyek sehingga data yang diperoleh dapat lebih mewakili populasi yang ada serta mendapatkan perbandingan yang merata antara subyek perempuan dengan laki-laki. Selain itu bagi peneliti selanjutnya bisa menambahkan variabel dan meneliti faktor-faktor lain yang dapat mengganggu citra tubuh pada remaja akhir.