

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 3 Klaten Tengah tahun 2025, maka dapat diperoleh gambaran:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa rata-rata usia responden 16,65 dengan standar deviasi sebesar 0,787. Rata-rata tinggi badan responden 158,21 cm, dengan standar deviasi 7,122. Rata-rata berat badan responden 51,29 kg, dengan standar deviasi sebesar 11,110. IMT normal sebesar 51,5%, dan yang memiliki persepsi positif tentang citra tubuh sebanyak 53,5%.
2. Responden yang mempunyai cita tubuh positif terbanyak di usia 17 tahun sebanyak 28,3%.
3. Responden yang mempunyai citra tubuh positif terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 40,4%.
4. Responden yang mempunyai citra tubuh positif terbanyak diberat badan 42-49% kg sebanyak 18,2% dan 50-57 kg sebanyak 18,2%.
5. Responden yang mempunyai citra tubuh positif terbanyak ditinggi badan 156-160 cm sebanyak 15,2%.
6. Responden yang mempunyai citra tubuh positif terbanyak di IMT normal sebanyak sebanyak 32,3%.

B. Saran

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

1. Bagi Remaja

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat meningkatkan citra tubuh yang positif. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara membangun citra tubuh yang positif dan menerima segara 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. Terutama aspek evaluasi penampilan melalui program konseling individual dan kelompok.

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.