

## **BAB VI PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian ini mengenai hubungan persepsi *body image* dengan harga diri pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jogonalan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini rerata usia responden adalah 15,40 ±0,493. Sebagian besar remaja putri memiliki indeks massa tubuh (IMT) pada kategori normal sebanyak 42 remaja putri (57,5%).
2. Persepsi *body image* pada penelitian ini memiliki *body image* sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 59 remaja putri (80,8%).
3. Harga diri pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jogonalan sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 54 remaja putri (74,0%).
4. Ada hubungan yang kuat antara persepsi *body image* dengan harga diri pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jogonalan. Menunjukkan hasil yang positif yang artinya semakin tinggi *body image* pada remaja putri maka semakin tinggi harga diri pada remaja putri. Begitu sebaliknya, semakin rendah *body image* pada remaja putri maka akan semakin rendah pula rasa harga dirinya.

### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, saran yang diberikan peneliti terkait dengan hasil penelitian diantaranya:

#### 1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan mampu mengembangkan *body image* yang positif dengan menerima perubahan tubuh sebagai bagian dari proses perkembangan, mencintai dan menghargai diri sendiri, serta menumbuhkan rasa syukur dan memperkuat aqidah. Selain itu, remaja diharapkan dapat meningkatkan kemampuan bergaul dan memilih lingkungan sosial yang positif dalam pertemanan guna menunjang pembentukan harga diri yang sehat.

## 2. Bagi Keluarga

Keluarga, khususnya orang tua, diharapkan dapat menerapkan pola asuh yang positif dan konstruktif dengan menanamkan pola pikir positif pada remaja, terutama dalam memandang kondisi fisik, sehingga dapat mendukung terbentuknya *body image* dan harga diri yang sehat.

## 3. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat memberikan bimbingan individu maupun kelompok melalui diskusi, afirmasi diri, serta edukasi penerimaan diri (*self-acceptance*) untuk membantu remaja putri membangun *body image* dan harga diri yang positif. Berdasarkan temuan penelitian bahwa masih terdapat siswi yang memberikan jawaban negatif pada pernyataan positif tentang *body image*, guru dan pihak sekolah disarankan untuk memperkuat peran konseling, edukasi kesehatan mental, serta kegiatan yang mendukung pengembangan konsep diri remaja.

## 4. Bagi Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya remaja putri dengan *body image* dan harga diri rendah, sekolah diharapkan menetapkan kebijakan tegas terkait larangan *bullying*, khususnya yang berkaitan dengan *body image* siswa, menyelenggarakan pembinaan *life skill*, serta memperkuat layanan bimbingan konseling dan edukasi penerimaan diri. Selain itu, sekolah dapat melakukan skrining deteksi dini melalui pengukuran IMT secara berkala untuk memantau status gizi dan mendeteksi potensi masalah *body image* siswa.

## 5. Bagi Profesi keperawatan

Perawat diharapkan dapat berperan aktif dalam pembinaan, edukasi, dan konseling kesehatan mental remaja melalui posyandu remaja maupun kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Perawat juga dapat menjalin kerja sama lintas sektor dengan puskesmas dan pihak sekolah untuk mendukung pembentukan *body image* dan harga diri remaja yang sehat serta mencegah gangguan kesehatan mental akibat tekanan sosial dan *bullying*.

#### 6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas subjek penelitian dengan melibatkan remaja dari berbagai rentang usia dan jenis kelamin agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.