

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab IV, dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis yang ditetapkan diterima yaitu :

1. Karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki (81%) dan berusia 17 tahun (52,7%).
2. Obesitas pada remaja sebagian besar termasuk kategori ringan yaitu sebanyak 63,6 %.
3. Kepercayaan diri pada remaja, sebagian besar termasuk dalam kategori kepercayaan diri tinggi yaitu sebanyak 67,3%.
4. Ada hubungan antara obesitas dengan kepercayaan diri remaja dengan nilai signifikansi pada hasil menunjukkan nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai korelasi sebesar 0,461 dengan kekuatan korelasi sedang (0,40-0,599).

B. Saran

1. Bagi sekolah
Diharapkan mengadakan kegiatan untuk upaya pencegahan peningkatan prevalensi obesitas remaja dengan cara mengatur jadwal olah raga setiap minggu seperti bola volly dan sepak bola, memberikan konsultasi gizi kepada siswa siswi yang mengalami obesitas perlu khususnya tentang pemilihan jenis makanan maupun jumlah yang sesuai dengan kebutuhan agar masalah obesitas dapat ditanggulangi dan bekerja sama dengan puskesmas.
2. Bagi Remaja
Remaja diharapkan untuk tetap bersemangat dalam mengembangkan potensi dengan beradaptasi, berinteraksi sosial, dan memandang dirinya lebih kearah yang positif. Bagi remaja diperbanyak berkomunikasi dengan baik karena komunikasi adalah cara yang efektif untuk menghindari hal-

hal yang tidak diinginkan, remaja perlu diajak berdiskusi untuk melatih mental, keterbukaan dan tidak minder ketika bersosialisasi, dan pengetahuan tentang gizi yang seimbang.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Optimalkan peran UKS dengan meningkatkan promosi kesehatan terkait kepercayaan diri remaja, perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan memberikan edukasi kepada remaja untuk mengurangi membeli makanan *junk food*.

4. Bagi Peneliti lain

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menghubungkan terhadap aktivitas fisik remaja.

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA