

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa Gambaran Konsep Diri Remaja Yang Mengalami *Overweight* Di Poltekkes dr,Soepraoen Malang dengan jumlah total responden 24 orang, diperoleh hasil sebagian besar memiliki konsep diri yang sangat tinggi sebanyak 19 orang (79,17%), 5 orang (20,83%) memiliki konsep diri tinggi, 0 orang (0%) memiliki konsep diri sedang, 0 orang (0%) memiliki konsep diri rendah, dan 0 orang (0%) memiliki konsep diri sangat rendah.

#### 1.2 Saran

##### 1. Bagi profesi keperawatan

Dapat memberi informasi dan edukasi pentingnya menjaga pola makan dan tubuh untuk mencegah terjadinya overweight.

##### 2. Bagi peneliti yang akan datang

Diharapkan peneliti yang akan datang dapat melakukan penelitian dengan tema serupa dan lebih lanjut tentang konsep diri pada remaja yang mengalami overweight.

##### 3. Bagi responden

Sebaiknya, menjaga pola makan dan olahraga rutin untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah overweight.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. 2009. *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja)*. Bandung: Rafika Aditama.
- Alfaaizin, L. 2010. *(Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri mahasiswa overweight di Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan)*. Makassar: UIN Alauddin.
- Ali, M., & Asrori, M. 2012. *(Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Desmita. 2014. *(Psikologi perkembangan peserta didik)*. Bandung: Rosdakarya.
- Fajariyah. 2012. *(Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan Harga Diri Rendah)*. Jakarta: Trans Invo Media.
- Halida. 2014. *(Analisis konsep diri mahasiswa)*. Pendidikan, 8, 35-46.
- Hasdianah. 2014. *(Pemanfaatan Gizi, Diet dan Obesitas)*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Hurlock, E.B. 2011. *(Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. 2012. *(Psikologi remaja)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suandi, IKG, 2010. *(Obesitas Pada Remaja)*. Dalam: Soetjiningsih (Editor).
- Supariasa. 2012. *(Pendidikan Dan Konsultasi Gizi)*. Jakarta : EGC.
- Vandijk Sj. 2014. *(Epigenetic and Human Obesity. International Journal of Obesity)*. 85-97
- Yusuf, S. 2011. *(Psikologi Perkembangan Anak & Remaja. Cetakan Keduabelas)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.