

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Gambaran *body image* pada remaja *overweight* di Desa Pepen Mojosari Kota Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang” dapat diinterpretasikan *Body Image* pada Remaja yang Mengalami *Overweight* hampir seluruhnya negatif yaitu 21 orang (90%), dan sebagian kecil positif yaitu 3 orang (10%).

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi Responden

Responden yang merasa mengalami *body image* dan merasa tidak percaya diri dengan berat dan bentuk badannya bisa melakukan perubahan pola hidup dengan cara makan seimbang sesuai kebutuhan harian dan melakukan defisit kalori, berolahraga dan tidur cukup 7-8 jam.

##### 5.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan untuk penelitiann selanjutnya dapat mengkaji bagaimana pola makan pada remaja *overweight* yang mengalami gangguan *body image*.

##### 5.2.3 Bagi Profesi keperawatan

Dapat memberikan edukasi tentang pola makan yang benar dan gizi seimbang kepada remaja yang mengalami *body image* negatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adolescence. 2014. Perkembangan remaja (edisi keenam). Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Arisman. 2017. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azhar, A. 2021. hubungan selft sistem concpect dengan body image pada remaja. *uin sunan ampel surabaya*.
- Kemenkes. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- kusuma, R. 2020. BODY IMAGE SISWA-SISWI YANG MENGALAMI OBESITAS DI SMA NEGERI 8. *Community of Publishing In Nursing*.
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitiane Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktik Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Misnadiarly. 2016. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Perry, A. G. 2012. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik Edisi 7*. Jakarta : EGC.
- Proverawati. 2011. *Obesitas Dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja* . Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pruzinsky, T. 2012. *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. United States.
- Putro, K. 2017. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu Agama*, 1-18.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabetha .
- Sumarni, W. d. 2017. Citra Tubuh Pada Remaja Gemun dan Tidak Gemuk . *Open Acces Under CC BY* .
- Supariasa. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Wati, D. K. 2017. *Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk*. Surabaya.
- Wirjatmadi. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Wulandari. 2011. *Cara Mengatasi Kegemukan* . Yogyakarta: Andi.