

BAB 5

PENUTUP

2.8 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa gambaran harga diri pada anggota *gym* di Wijaya Fitness Center Tumpang hampir seluruhnya yaitu 39 responden (65,0%) memiliki harga diri tinggi, hampir setengahnya yaitu 18 responden (30,0%) memiliki harga diri sedang dan sebagian kecil yaitu 3 orang (5,0%) memiliki harga diri rendah.

2.9 Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain :

1. Bagi responden

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi responden. Untuk anggota *gym*, untuk berolahraga secara konsisten untuk meningkatkan derajat kesehatan selain itu juga bisa menjadi sarana untuk beraktualisasi dan meningkatkan harga diri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sama menggunakan hasil penelitian ini sebagai sumber referensi.

3. Bagi Profesi Keperawatan Diharapkan penelitian ini sebagai sumber informasi bagi profesi keperawatan khususnya mengenai gambaran *harga diri* pada anggota *gym*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abarca, R. M. (2021). Konsep Harga Diri. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 2013–2015.
- Access, O., Attribution, C. C., & License, I. (2017). © 2017 International Journal Of Nursing and Midwifery.
- Aderibigbe. (2018). Title. *Energies*, 6(1), 1–8. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttp>
- AH.Yusuf, dkk. 2019. Kesehatan Jiwa Pendekatan Holistik dalam Asuhan Keperawatan. Jakarta : Mitra Wacana Media.
- Andhadari, E. M. (2019). *Self-Esteem Pada Remaja Yatim Piatu Yang Tinggal Di Panti Asuhan Dan Tinggal Bersama Keluarga*. 2.
- Astriwi, N. (2014). Pengaruh Pemberian Latihan Beban dengan Metode De Lorme dan Metode Oxford Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Biceps Brachii. Surakarta: UMS.
- Henggaryadi, G. (2012). Hubungan antara body image dengan harga diri pada remaja pria yang mengikuti latihan fitness/kebugaran. *Jurnal Universitas Gunadarma*, 00, 1–23.
- Irawati, K., Daulima, N. H. C., & Wardhani, I. Y. (2019). Manajemen Kasus pada Klien Harga Diri Rendah Kronis dengan Pendekatan Teori Caring. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 125–134.
- Issn, E. (2020). *JUARA : Jurnal Olahraga*. 229.
- Marasmis. 2015. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Jakarta: Perpustakaan Airlangga
- Mathematics, A. (2016). 2004, 1–23.
- Muttaqin, A., Ifwandi, & Jafar, M. (2016). Motivasi Member Fitness Center Dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2(2), 100–113.
- Nawan. 2017. Efektivitas Latihan Interval Dan Shuttle Run Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Liwa Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat. Skripsi. Bandar Lampung. Universitas Lampung
- Olave, L., Estévez, A., Momeñe, J., Muñoz-Navarro, R., Gómez-Romero, M. J., Boticario, M. J., & Iruarrizaga, I. (2021). Exercise Addiction and Muscle Dysmorphia: The Role of Emotional Dependence and

Attachment. *Frontiers in Psychology*, 12(June), 1–12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.681808>

- Paoli, A., & Bianco, A. (2015). What is fitness training? Definitions and implications: A systematic review article. *Iranian Journal of Public Health*, 44(5), 602–614.
- Paramita, N. P. A. I. (2019). Gambaran Kadar Kreatinin Serum Pada Anggota Fitnes Center Di Rai Fitnes Bandung. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Permata A. 2015. Pelatihan Interval Intensitas Tinggi Lebih Meningkatkan Kebugaran Fisik Daripada Senam Aerobik High Impact Pada Mahasiswa Program Studi DIII Fisioterapi Universitas Abdurrab. Thesis. Denpasar : Universitas Udayana.
- Richard, Z. (2021). Perbedaan Self Esteem Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) . 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018. pdf diakses pada Oktober 2021
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Stuart, G.W. 2013. Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- Sutejo. 2017. Konsep Praktik dan Asuhan Keperawatan Kesehatan jiwa: Gangguan jiwa dan Psikososial. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018. Standart Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (2st ed.) Jakarta: DPP PPNI. Yogyakarta: Nuha Medika
- Valentino, K., Sunardy, G. N., Andriani, D., & Hinduan, Z. R. (2022). Intensi tidur cukup mahasiswa berdasarkan Theory Of Planned Behavior: Analisis Structural Equation Modelling. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesi*.