

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Obesitas dengan Harga Diri (*Self-Esteem*) pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Gorontalo yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Umur 17 tahun sebanyak 63 responden dengan presentase 55,8%, umur 16 tahun sebanyak 48 responden dengan presentase 42,5% dan umur 15 tahun ada 2 responden dengan presentase 1,8%.
2. Remaja putri yang obesitas derajat I lebih banyak yaitu 104 responden dengan presentase 92,0% dan remaja putri yang obesitas derajat II sebanyak 9 responden dengan presentase 8,0%.
3. Harga diri rendah pada remaja putri sebanyak 78 responden dengan presentase 69,0 % serta gambaran tingkat harga diri tinggi sebanyak 35 responden dengan presentase 31,0%.
4. Ada hubungan obesitas dengan harga diri (*self-esteem*) pada remaja putri di SMK Negeri 1 Gorontalo.

## **5.2 Saran**

1. Bagi pihak institusi:

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai literatur dan digunakan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan menambah wawasan terutama dibidang kesehatan, serta memberikan motivasi dan dukungan pada siswi agar dapat memperhatikan pola makan mereka.

2. Bagi Siswi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi siswi serta dapat menambah wawasan kepada mereka agar dapat mengontrol pola makan yang terlalu berlebihan, dan rutinitas olahraga atau kegiatan-kegiatan yang dapat menurunkan berat badan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat di jadikan sebagai referensi dan dapat dijadikan tolak ukur bagi peneliti yang akan meneliti variabel lain yang berhubungan dengan obesitas dan harga diri pada remaja putri dan putra.