

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Remaja di Desa Sinomwidodo Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati mempunyai *body shaming* sebagian kategori sedang yaitu sebanyak 41 orang (61,2%).
2. Remaja di Desa Sinomwidodo Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati mempunyai kecemasan sosial sebagian kategori sedang yaitu sebanyak 44 orang (65,7%).
3. Tidak ada hubungan *body shaming* dengan kecemasan sosial remaja di Desa Sinomwidodo Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati, dengan *p value* sebesar 0,008 ( $\alpha = 0,05$ ) akan tetapi nilai *expected count* sebesar 1,48 kurang dari 5.

#### **B. Saran**

1. Bagi Remaja

Remaja harus belajar menerima diri mereka apa adanya, memperoleh kesadaran diri, dan memiliki sikap positif tentang diri mereka sendiri. Faktor-faktor tersebut akan menyebabkan *Body shaming* semakin marak, baik yang negatif maupun yang baik. Percaya diri akan kemampuan sendiri dalam memecahkan masalah, merasa setara dengan orang lain, menerima pujian tanpa malu, menyadari bahwa setiap orang memiliki perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak sepenuhnya disetujui oleh masyarakat, serta mampu memperbaiki diri dengan mengungkapkan aspek kepribadiannya. yang tidak sukai dan berusaha mengubahnya adalah ciri-ciri dari *Body shaming* yang positif. Jika remaja mengalami *Body shaming* yang positif, mereka akan dapat menerima keberadaan dirinya dan orang lain, mengurangi emosi ancaman dan kecemasan.

## 2. Bagi Orang tua

Orang tua seharusnya membangun lingkungan keluarga yang harmonis dan nyaman bagi anak-anak mereka sehingga mereka bahagia dan nyaman, dan bahwa persyaratan keamanan mereka terpenuhi. Ketika persyaratan keselamatan anak-anak dipenuhi, kesehatan psikologis mereka meningkat, dan mereka mengembangkan konsep diri yang positif. Orang tua juga diharapkan membimbing dan mengarahkan remaja ke arah konsep diri yang positif, bukan sebaliknya, memberikan label negatif kepada anak yang menyebabkan mereka memiliki konsep diri yang negatif, karena cara orang tua memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis anaknya sangat berbeda. pengaruh yang signifikan pada perkembangan anak-anak mereka secara keseluruhan.

## 3. Bagi Profesi Keperawatan

Sebaiknya perawat meningkatkan pelayanan bagi remaja dengan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka melalui penyuluhan kesehatan secara kontinyu dan berkesinambungan sehingga pemahaman mereka tentang *Body shaming* meningkat yang pada akhirnya dapat menurunkan kecemasan sosial.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hal ini dimaksudkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai informasi penelitian dan bahan referensi. Peneliti menyarankan bahwa untuk meningkatkan kualitas penelitian di masa depan, populasi harus diperluas atau karakteristik lain seperti posisi sosial, tipe kepribadian, tingkat pendidikan, usia, pola asuh, dan sebagainya harus dimasukkan. Hasilnya, hasil yang dihasilkan lebih beragam dan variatif, sehingga menghasilkan kesimpulan yang lebih komprehensif.