

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait pengaruh video edukasi tentang pubertas terhadap citra tubuh dan penerimaan diri pada remaja perempuan awal, kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut.

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup rentang usia 11 hingga 14 tahun, dan tergolong dalam kategori remaja perempuan awal. Sebagian besar responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang masuk dalam kategori berat badan kurang. Berdasarkan karakteristik media massa, sebagian besar responden menggunakan media sosial selama 4–6 jam per hari, dengan konten hiburan sebagai jenis konten yang paling sering diakses. Ditinjau dari karakteristik dukungan sosial, sebagian besar responden tinggal bersama kedua orang tua, serta paling sering berkomunikasi atau berbagi cerita dengan ibu atau kedua orang tua.
2. Gambaran citra tubuh antara *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa skor pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi cenderung tidak mengalami perubahan namun terdapat peningkatan frekuensi. Sedangkan pada aspek penerimaan diri antara *pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan skor dan frekuensi responden di kelompok intervensi.
3. Terdapat perbedaan citra tubuh dan penerimaan diri yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada pengukuran *posttest*. Kelompok intervensi memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.
4. Pada kelompok kontrol, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada variabel citra tubuh. Namun, pada variabel penerimaan diri terdapat perbedaan yang signifikan, di mana terjadi penurunan penerimaan diri selama periode penelitian.
5. Pada kelompok intervensi, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada variabel citra tubuh, meskipun secara deskriptif terjadi peningkatan nilai rata-rata. Sementara itu, pada variabel penerimaan diri terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Remaja disarankan memanfaatkan informasi dengan sumber akurat tentang perubahan fisik dan psikologis selama masa pubertas, agar dapat membangun citra tubuh yang lebih positif serta meningkatkan penerimaan diri yang baik

2. Bagi Perawat

Perawat disarankan untuk menggunakan media video edukasi tentang pubertas dalam memberikan edukasi kesehatan kepada remaja awal yang mengalami masalah citra tubuh dan penerimaan diri.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sekolah dapat memanfaatkan media video edukasi tentang pubertas dalam kegiatan pendidikan kesehatan sebagai upaya meningkatkan citra tubuh dan penerimaan diri remaja awal

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan periode intervensi yang lebih panjang, membuat video dengan lebih banyak materi tentang citra tubuh, dan membuat video yang sesuai dengan perkembangan remaja menengah dan akhir.

