

BAB V

PENUTUP

V. 1 Kesimpulan

Pada penelitian ini telah dilakukan analisa mengenai faktor pendukung dan faktor penghambat mahasiswa dengan obesitas di UPN Veteran Jakarta dalam menjalankan program manajemen berat badan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Mahasiswa dengan obesitas dalam melakukan program manajemen berat badan yang menjadi pendukungnya adalah dukungan orang sekitar, kebiasaan sehari-hari yang mendukung program, persepsi bahwa berat badan berlebih tidak bagus untuk penampilan dan kesehatan, persepsi bahwa mahasiswa kesehatan tidak boleh memiliki berat badan yang berlebih, motivasi internal, paksaan orang tua dan teman, dan bosan memiliki badan yang gemuk
- b. Mahasiswa dengan obesitas dalam melakukan program manajemen berat badan yang menjadi penghambatnya adalah akses ke makanan, paparan media sosial, kegiatan perkuliahan, *menstrual cramps*, munculnya restoran baru, stress skripsi, kebiasaan menunda dan lupa, begadang, pemikiran orang tua informan bahwa tidak perlu menurunkan berat badan, keinginan makan dan mengonsumsi yang manis yang tinggi, hambatan meminta fasilitas, mudah lapar jika banyak kegiatan dan ajakan teman.
- c. Interaksi antara faktor pendukung dan penghambat pada setiap individu responden berbeda. Terdapat faktor faktor yang berperan sebagai pendukung pada kelompok mahasiswa satu tetapi menjadi penghambat bagi mahasiswa yang lain, terutama dalam kelompok kesenjangan antara *Normative Belief* dan *Control Belief* dari remaja dengan lingkungannya, baik teman maupun orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa, dalam upaya manajemen berat badan dan edukasi mengenai obesitas sebaiknya tidak hanya ditujukan pada remaja tetapi juga pada lingkungan di sekitarnya, misalnya di kampus/sekolah, lingkaran pertemanan dan juga keluarga, khususnya orang tua.

V.2 Saran

a. Bagi remaja dengan obesitas

Bagi remaja dengan obesitas dapat menjadi pendukung bahwa faktor penghambat yang dialami bukan dialami oleh mereka sendiri saja. Sehingga, hambatan yang dihadapi bisa lebih mudah dihadapi dan menjadi lebih konsisten melakukan program manajemen berat. Selain itu dapat melihat dan mengidentifikasi faktor - faktor apa yang bisa lebih mendukung program manajemen berat badan yang mereka lakukan.

b. Bagi remaja pada umumnya

Mendukung teman atau remaja lain yang mengalami obesitas yang sedang melakukan program manajemen berat badan, menjaga pola hidup yang sehat agar tidak memiliki badan yang obesitas, dan mendukung orang lain yang sedang berusaha melakukan manajemen berat badan. Serta menjadi teman atau keluarga yang dapat mendukung manajemen penurunan berat badan.

c. Bagi orang tua

Mendukung secara penuh untuk mengoptimalkan manajemen berat badan jika memiliki anak dengan obesitas baik secara moral maupun materi. Untuk orang tua yang tidak memiliki remaja dengan obesitas, agar membantu remaja mencegah obesitas

d. Bagi pihak kampus UPN Veteran Jakarta

Membuat regulasi terbaru mengenai jam akhir pembelajaran di ruang kelas dan kegiatan di luar pembelajaran yaitu pembelajaran di kelas selesai tidak terlalu malam sehingga kegiatan di luar pembelajaran bisa dimulai lebih cepat dan kegiatan di luar pembelajaran tidak selesai larut malam. Hal ini membantu mahasiswa memiliki pola hidup yang lebih teratur serta tidak melewatkan waktu makan maupun begadang yang memiliki dampak buruk secara jangka panjang.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Melakukan penelitian dengan tema dan metode serupa namun dengan jangkauan yang lebih luas dan melakukan penelitian dengan program manajemen berat badan yang spesifik.