

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 14,67% (11 orang) responden yang memiliki citra tubuh (*body image*) positif dan 85,33% responden memiliki citra tubuh (*body image*) negatif, yang terjadi karena ketidaksesuaian bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh yang diinginkan.
2. Berdasarkan data hasil penelitian *score* aktivitas fisik pada siswi SMK Negeri 3 Malang dengan menggunakan kuesioner aktivitas fisik untuk anak sekolah/remaja *PAQ-A* didapatkan bahwa 57% (43 orang) responden memiliki *score* aktivitas fisik rendah.
3. Tidak ada hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan aktivitas fisik pada siswi SMK Negeri 3 Malang (  $p = 0,547$  (  $p > 0,05$  ) dan  $r = 0,071$  ).

#### 7.2 Saran

Pada penelitian ini telah menunjukkan tidak terdapat hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan aktivitas fisik yang dilakukan remaja putri. Maka untuk kajian selanjutnya agar dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terkait jumlah responden yang lebih banyak dikarenakan pada penelitian ini yang digunakan merupakan populasi skala sekolah menengah sehingga hanya menggunakan 75 responden dan waktu pelaksanaan pengambilan data yang lebih lama agar penelitian ini didapatkan data yang lebih lengkap.