

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Ada peningkatan pengetahuan tentang *body image* yang signifikan sesudah edukasi melalui video.
2. Ada peningkatan sikap tentang *body image* yang signifikan sesudah edukasi melalui video.
3. Ada peningkatan indeks massa tubuh yang tidak signifikan sesudah edukasi melalui video.
4. Ada peningkatan lingkaran pinggang yang tidak signifikan sesudah edukasi melalui video.
5. Tidak ada peningkatan rasio lingkaran pinggang pinggul yang signifikan sesudah edukasi melalui video.
6. Ada pengaruh pengetahuan tentang *body image* yang tidak signifikan terhadap indeks massa tubuh.
7. Ada pengaruh pengetahuan tentang *body image* yang tidak signifikan terhadap lingkaran pinggang.
8. Ada pengaruh pengetahuan tentang *body image* yang tidak signifikan terhadap rasio lingkaran pinggang pinggul.
9. Ada pengaruh sikap tentang *body image* yang tidak signifikan terhadap indeks massa tubuh.

10. Ada pengaruh sikap tentang *body image* yang tidak signifikan terhadap lingkar pinggang.
11. Ada pengaruh sikap tentang *body image* yang tidak signifikan terhadap rasio lingkar pinggang pinggul.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Mahasiswa Obesitas

Diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan dan sikap tentang *body image* dalam kehidupan sehari-hari sehingga motivasi untuk menjaga berat badan dalam jangka panjang akan selalu terpelihara.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu perbaikan hasil penelitian lebih lanjut dengan variabel yang belum diteliti seperti pengaruh orang tua, pengaruh media massa dan pengaruh teman.