

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. SIMPULAN

Gambaran dinamika harapan pada remaja putri yang mengalami obesitas adalah:

Remaja obesitas memiliki tujuan-tujuan yang mereka ingin wujudkan, seperti membahagiakan kedua orangtua dan orang-orang di sekitarnya, menurunkan berat badan serta mandiri secara finansial. Akan tetapi, tujuan mereka yang utama diarahkan pada usaha untuk menurunkan berat badan. Mereka mengembangkan *agency* dan *pathways* yang mengarahkan pada tujuan tersebut. *Pathways* mereka mengarah pada usaha-usaha strategi penurunan berat badan, seperti melakukan diet, mengatur pola makan, mengurangi asupan makanan berkalori tinggi dan melakukan aktivitas fisik. *Agency thinking* mereka mengarah untuk tetap memotivasi diri melakukan usaha-usaha penurunan berat badan. *Agency* dan emosi yang mereka miliki terkadang cenderung negatif terkait dengan pengalaman mereka dalam mencapai tujuan yang menurutnya belum memberikan hasil memuaskan. Oleh karena itu, mereka terkadang menyalahkan diri sendiri dan merasa putus asa atas hasil yang diperoleh dalam usahanya menurunkan berat badan. Akan tetapi, lingkungan terutama orangtua dan keluarga selalu memotivasi dan mendukung mereka untuk tetap melakukan usaha penurunan berat badan secara konsisten. Hal tersebut menyebabkan mereka merasa bahwa tujuan untuk menurunkan berat badan merupakan sesuatu yang berarti baginya. Penting

tidaknya tujuan mereka untuk diwujudkan, dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dalam mencapai tujuan, lingkungan dan emosi mereka. Mereka memiliki persepsi bahwa keberhasilan dalam menurunkan berat badan dan mengurangi lemak tubuh adalah tujuan yang harus dapat mereka raih, maka keduanya memulai untuk melakukan usaha penurunan berat badannya. Mereka melanjutkan usaha diet, mengurangi makanan berkalori tinggi, mengatur pola makan dan melakukan aktivitas fisik. Dalam perjalanannya mencapai tujuan tersebut, mereka dihadapkan pada hambatan. Hambatan yang sering mengganggu usaha menurunkan berat badan adalah makanan, godaan dari lingkungan serta motivasi yang terkadang naik-turun. Pada situasi ini, adanya dukungan dari lingkungan khususnya orangtua sangat membantu mereka untuk mengatasi hambatan yang ada dan tetap melakukan usaha pencapaian tujuannya tersebut. Mereka menjadi termotivasi dan melakukan strategi-strategi pencapaian tujuan agar keinginan mereka dapat terwujud.

5.2. SARAN

Saran yang dapat diberikan penulis terkait dengan penelitian ini yaitu:

1. Remaja obesitas sebaiknya dapat memilih untuk mengarahkan harapan mereka kepada tujuan yang lebih realistis baginya. Melihat kenyataan bahwa sangat susah bagi remaja yang mengalami obesitas untuk menurunkan berat badannya, maka sebaiknya mereka tidak hanya fokus pada berat badannya saja.

2. Bagi remaja obesitas, sebaiknya lebih dapat memperhatikan aspek positif dan kelebihan yang ada pada dirinya. Mereka dapat memilih untuk lebih berprestasi secara akademik, mengembangkan sikap dan cara bergaul dengan masyarakat secara lebih baik, serta mengoptimalkan bakat-bakat yang ada dalam diri mereka daripada hanya memfokuskan diri pada penurunan berat badan.
3. Berkaitan dengan harapan mengenai tujuan hidup remaja putri yang mengalami obesitas, sebaiknya keluarga dan orang-orang disekitar subjek dapat memberikan perhatian dan menunjukkan dukungan terhadap mereka dalam mewujudkan tujuan yang diinginkan. Seperti secara konsisten mendukung harapan anak dengan tidak menyediakan makanan yang dapat menjadi godaan bagi anak, menemani melakukan aktivitas fisik agar anak bersemangat menjalani olahraga, dan menghargai usaha anak dengan tidak makan secara berlebihan di hadapannya.
4. Orangtua sebagai figur penting dalam hidup remaja yang mengalami obesitas sebaiknya menumbuhkan kesadaran bahwa para remaja tersebut membutuhkan dukungan dari mereka, orangtua dapat memaksimalkan perannya dengan saling bertukar pikiran mengenai masalah yang dihadapi remaja obesitas dan memotivasi agar remaja obesitas memiliki harapan yang kuat terhadap usaha-usaha pencapaian tujuannya. Orangtua sebaiknya selalu mendukung usaha anak dan tidak memaksakan keinginan yang dapat membuat anak tertekan.