

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh sofia (software penurun berat badan) dan *Clinical Practice Guideline* (CPG) *Diet* terhadap tingkat aktivitas fisik, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara intervensi software penurun berat badan (Sofia) dan Clinical Practice Guideline Diet terhadap motivasi melakukan aktivitas fisik responden.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti memberikan saran antara lain sebagai berikut:

1. Saran bagi ilmu kedokteran

Software Penurun Berat Badan (Sofia) dapat menjadi alternatif dalam metode penurunan berat badan tanpa menggunakan obat-obatan. Software ini dapat membantu penggunanya untuk lebih termotivasi dalam menurunkan berat badan atau mempertahankan berat badan yang ideal.

2. Saran bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan topik penelitian mengenai penggunaan aplikasi berbasis android dalam menurunkan berat badan. Dalam menilai tingkat aktivitass fisik yang abstrak sehingga sulit untuk dilakukan penelitian, dapat dijelaskan

lebih mendalam manfaat penggunaan aplikasi tersebut atau membuat kuesioner dengan pertanyaan terbuka sehingga dapat mengeksplorasi ragam jawaban dengan indikator yang telah ditetapkan. Selain itu penambahan fitur dalam aplikasi SOFIA mungkin dapat membantu jalannya penelitian dan membantu responden dalam menjalani penelitian.