

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh Sofia (*Software* pintar penurun berat badan) dan *Clinical Practice Guideline* terhadap penurunan berat badan dan lingkar pinggang di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa:

Terdapat perbedaan yang bermakna, berupa Penurunan berat badan dan perubahan tidak bermakna pada lingkar pinggang setelah intervensi Sofia dan CPG (*Clinical practice Guideline*).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh Sofia (*Software* pintar penurun berat badan) dan *Clinical Practice Guideline* terhadap penurunan berat badan dan lingkar pinggang di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Ilmu Kedokteran

Diperluakannya penelitian dan pengembangan teknologi atau software sebagai intervensi pada dunia kedokteran.

2. Bagi Dokter

Dokter bisa menjadikan data hasil penelitian ini sebagai bahan edukasi dan informasi kepada pasien/ masyarakat luas, bahwa dengan penggunaan software pada smartphone khususnya, umumnya Sofia bisa menjadi alternative program penurunan Berat badan

3. Bagi Masyarakat Umum

Masyarakat diharapkan bisa menjadikan hasil penelitian ini sebagai informasi mengenai manfaat pemberian intervensi Sofia sebagai program diet penurunan berat badan dan lingkaran pinggang.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengadakan penelitian lebih jauh mengenai:

- a. Pengaruh intervensi SOFIA dibanding dengan software penurunan berat badan yang lain.
- b. Menghitung profil lemak responden dalam penelitian
- c. Mengontrol kandungan gizi setiap makanan yang dikonsumsi oleh responden

Melakukan penelitian ini kembali dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan waktu yang lebih panjang.