

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada penambahan langkah kaki terhadap *body mass index* pada orang dengan kelebihan berat badan (*overweight*).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan penelitian, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Saran bagi dokter

Dokter dapat memberikan program-program untuk pasien atau penderita obesitas guna menurunkan berat badan, yang salah satunya dengan aktivitas fisik khususnya penambahan langkah kaki.

2. Saran bagi masyarakat

Dapat lebih memperhatikan gaya hidupnya terutama aktivitas fisiknya, pola makannya, pola hidupnya, sehingga bisa menghindari resiko obesitas.

3. Saran bagi para penderita obesitas

Dapat memilih program yang tepat dan terjangkau dalam rangka menurunkan berat badannya dan sesuai dengan kapasitas dirinya, salah satunya dengan memilih program aktivitas fisik, yaitu dengan penambahan langkah kaki.

4. Saran bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan taraf kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas, dengan memperluas daerah penelitian atau menambah jumlah responden, sedangkan secara kualitas dengan memberikan pengontrolan terhadap pola makan, pola hidup, dan faktor faktor yang lainnya.