

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan metode diet sehat gaya rasul “SGR” terhadap perubahan massa otot dan berat badan, namun tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap perubahan massa tulang pada penderita obesitas di Yogyakarta.
2. Terdapat penurunan berat badan dari saat pre test dan setelah post test dan terdapat penurunan nilai massa otot dari saat pre test dan setelah post test, serta pada data massa tulang terjadi sedikit perubahan nilai massa tulang.

### B. Saran

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

1. Saran bagi klinisi kesehatan

Sebaiknya klinisi kesehatan memberikan arahan yang benar terhadap pasien atau penderita obesitas dalam melakukan diet, salah satunya agar menggunakan diet SGR untuk menurunkan berat badannya agar tidak obesitas lagi.

2. Saran bagi masyarakat

Sebaiknya dapat mengatur pola makannya, aktivitas fisiknya, pola hidupnya, sehingga tidak mengalami obesitas.

3. Saran bagi para penderita obesitas usia dewasa agar dapat memilih diet yang tepat guna menurunkan berat badannya, salah satunya adalah dengan diet SGR.

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 perlakuan yang benar-benar mampu dikontrol oleh peneliti.