

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 rosul “SGR” terhadap perubahan *body mass index* pada penderita obesitas.
2. Nilai mean saat pre test sebesar 28,46 sedangkan nilai mean saat post test sebesar 26,42. Terdapat penurunan sebesar 2,04 atau sebesar 7,17% dari saat pre test.

B. Saran

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

1. Saran bagi dokter

Sebaiknya dokter memberikan arahan yang benar terhadap pasien 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.