

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian ini, dapat diambil beberapa kesimpulan mengenai korelasi peningkatan skor pengetahuan tentang modifikasi gaya hidup terhadap penurunan berat badan, yaitu sebagai berikut:

1. Prevalensi kegemukan dan obesitas pada mahasiswa PSPD FKIK UMY berturut-turut adalah 7,91% dan 8,62%.
2. Terdapat peningkatan skor pengetahuan yang signifikan setelah pemberian *leaflet* "Penurunan Berat Badan yang Efektif dan Sehat" ( $P=0,000$ ).
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara penurunan berat badan sebelum dan sesudah pemberian *leaflet* ( $P=0,450$ ).
4. Tidak terdapat korelasi antara peningkatan skor pengetahuan tentang modifikasi gaya hidup dengan penurunan berat badan pada mahasiswa dengan obesitas di PSPD FKIK UMY ( $P=0,162$ ).

#### B. Saran

1. Bagi Individu dengan Obesitas dan Masyarakat

Bagi individu dengan obesitas diharapkan bisa mengaplikasikan pengetahuan tentang modifikasi gaya hidup dalam bentuk perilaku modifikasi gaya hidup yang lebih konkrit yaitu pengaturan makan,

peningkatan aktifitas fisik, dan *management* stress. Jika diperlukan, berkonsultasi dengan tenaga kesehatan profesional untuk bisa diberikan edukasi dan konseling dan dukungan yang adekuat dari tenaga kesehatan yang profesional.

4. **Bagi Peneliti Selanjutnya dan Pengembangan Ilmu Kedokteran**

Leaflet berjudul "Penurunan Berat Badan yang Efektif dan Sehat" efektif untuk meningkatkan pengetahuan responden, sehingga diharapkan leaflet ini dapat diaplikasikan dan dikembangkan untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, perlu dilakukan penelitian-penelitian lebih lanjut berkaitan tentang topik ini dengan desain penelitian yang lebih baik dan terstruktur, sampel penelitian yang lebih besar, serta intervensi penelitian yang lebih baik tidak hanya sekedar pemberian leaflet saja. Hal tersebut akan menambah dan memperkaya bukti ilmiah terkait obesitas yang semakin meningkat prevalensinya di dunia.