

## **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.