

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. Terdapat pengaruh yang signifikan dari Metode *Prayer Gym* terhadap penurunan ukuran Lingkar Lengan Atas, Lingkar Panggul dan Lingkar Pinggul pada penderita obesitas dan *overweight* usia dewasa.
2. Terdapat penurunan nilai ukuran Lingkar Lengan Atas, Lingkar Pinggul dan Lingkar Panggul dari data awal yang diperoleh 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 aktifitas fisik, salah satunya agar menggunakan metode *Prayer Gym* untuk menurunkan berat badannya agar tidak obesitas lagi.

2. Saran bagi masyarakat

Sebaiknya dapat mengatur pola makan, aktivitas fisik dan pola hidup sehingga tidak mengalami obesitas.

3. Saran bagi para penderita obesitas usia dewasa agar dapat memilih aktifitas fisik yang tepat guna menurunkan berat badannya, salah satunya adalah dengan metode *Prayer Gym*.
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.