

## **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 lemak perut dan lemak tubuh pada penderita obesitas di Yogyakarta.
2. Nilai mean lemak perut saat pre test sebesar 5,47 sedangkan nilai mean saat post test sebesar 4,53. Terdapat penurunan sebesar 0,94 atau sebesar 17,18% dari saat pre test. Nilai mean lemak tubuh 33,67 dan mean post test sebesar 30,22. Terdapat penurunan pada lemak tubuh sebesar 3,45 atau sebesar 10,24% dari saat pre test. Nilai mean pre test berat badan 66,01 dan pada saat post test sebesar 62,80. Terdapat penurunan berat badan dari saat pre test dan setelah post test, yaitu sebesar 3,21 atau sebesar 4,9% 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 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.