

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian ini, dapat diambil beberapa kesimpulan mengenai hubungan tahap kesiapan untuk berubah terhadap tingkat 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. Sebagian besar mahasiswa PSPD FKIK UMY memilih kesiapan untuk berubah pada tahap *maintenance* (22%).
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat penurunan berat badan sebelum dan sesudah pemberian *leaflet* ($P=0,450$).
4. Tidak terdapat hubungan antara tahap kesiapan untuk berubah dan tingkat penurunan berat badan pada mahasiswa obesitas PSPD FKIK UMY UMY ($P = 0,317$).

B. Saran

1. Bagi Individu dengan Obesitas dan Masyarakat

Bagi individu dengan obesitas diharapkan dapat menerjemahkan tahap kesiapan untuk berubah dalam perilaku modifikasi gaya hidup yang lebih kongkret yaitu pengaturan makan, aktifitas fisik manajemen stres jika diperlukan konsultasi ke tenaga profesional untuk edukasi, konseling, serta support yang adekuat dari tenaga kesehatan yang profesional.

2. Bagi Peneliti dan Pengembangan Ilmu Kedokteran

Untuk peneliti selanjutnya mungkin perlu melakukan penelitian-penelitian lebih lanjut tentang topik ini dengan desain penelitian yang lebih baik, sampel penelitian yang lebih besar, serta intervensi penelitian yang lebih baik dan terstruktur, tidak hanya sekedar pemberian leaflet saja. Hal tersebut akan menambah dan memperkaya bukti ilmiah terkait obesitas yang semakin meningkat prevalensinya didunia.