

## BAB VII

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

1. Penerapan diet rendah kalori responden sebagian besar tergolong buruk sebesar 73%.
2. Aktivitas fisik responden sebagian besar tergolong aktivitas fisik yang ringan sebesar 83,8%.
3. Pola makan responden sebagian besar tergolong pola makan yang baik sebesar 56,8%
4. 51,4% responden tidak mengalami penurunan berat badan
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan diet rendah kalori ( $p = 0,001$ ), aktifitas fisik ( $p = 0,008$ ), dan pola makan ( $p = 0,011$ ) terhadap penurunan berat badan pada persit ranting 2 Denma Divif 2 Kostrad. Jika penerapan diet rendah kalori baik dan aktifitas fisik meningkat akan mengalami penurunan berat badan.



## 7.2 Saran

1. Untuk responden hendaknya memperbaiki diet rendah kalori yang telah dilakukan dengan diet rendah kalori yang sesuai dengan aturannya, konsumsi energi yang sesuai kebutuhan ketika diet, meningkatkan aktivitas fisik tidak hanya aktivitas yang menjadi kewajiban sehari-hari tetapi aktivitas olahraga juga sebaiknya dilakukan untuk membantu proses pembakaran lemak. Lebih memperhatikan pemilihan jenis bahan makanan dan cara pemasakan agar dapat membantu proses penurunan berat badan.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut yang menggunakan perlakuan pemberian diet rendah kalori dengan jumlah sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama serta menggali faktor-faktor lain yang terkait dengan penurunan berat badan selain aktivitas fisik dan pola makan.