

BAB VI

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan studi literature dan menganalisisnya dapat disimpulkan bahwa Pola Makan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan tentang Obesitas sehingga pasien Obesitas dapat mengontrol Kalori yang masuk dengan cara menjaga pola makan yang sehat seperti mengurangi atau membatasi makanan yang tinggi Gula dan perbanyak makan makanan yang sehat seperti buah-buahan dan sayuran.

6.2 Saran

6.2.1 Perawat

Perawat dapat menjadikan metode penkes sebagai salah satu cara untuk Memberikan informasi terhadap masyarakat/penderita Obesitas tentang penyakit Obesitas dan penatalaksanaan/pengendalian Obesitas sehingga pengetahuan masyarakat atau penderita Obesitas baik dan dapat memahami serta mengaplikasikan terapi Obesitas tersebut dan pasien mampu meningkatkan perilaku dalam mengontrol Asupan Kalorinya.

6.2.2 Peneliti selanjutnya

Untuk melakukan studi literature selanjutnya terkait media atau metode yang tepat digunakan dalam memberikan pendidikan kesehatan pada pasien Obesitas.