

BAB 7

PENUTUP

7.1. Kesimpulan

7.1.1. Rata-rata intake harian peserta sebesar 1726.61 ± 509.21 kkal/hari dengan komposisi intake harian yaitu rata-rata intake karbohidrat, protein dan lemak masing-masing $63,39 \pm 8,49$ %, $18,25 \pm 4,78$ %, $18,35 \pm 5,59$ %.

7.1.2. Pemberian diet rendah kalori gizi seimbang yaitu komposisi karbohidrat 55%-65%, protein 15%-20%, dan lemak 20%-30% berbasis makanan tradisional Indonesia selama 8 minggu secara statistik menurunkan berat badan, indeks massa tubuh, lingkar pinggang, dan persentase massa lemak tubuh subjek penelitian. Namun, penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, kadar gula darah puasa serta kadar profil lipid tidak bermakna secara statistik.

7.1.3. Diet rendah kalori gizi seimbang berbasis makanan tradisional Indonesia mempengaruhi biomarker metabolik penderita obesitas.

7.2. Saran

7.2.1. Perlu penekanan dan sosialisasi lebih luas tentang keunggulan makanan Indonesia terutama makanan Minang sebagai makanan sehat dan dapat dipakai sebagai diet rendah kalori gizi seimbang.

- 7.2.2. Perlu dilakukan analisis terhadap pola makan sebelum intervensi diet subjek penelitian yang berhasil keluar dari kriteria sindrom metabolik untuk menilai hubungannya dengan tingkat keberhasilan program intervensi diet.
- 7.2.3. Perlu dilakukan penelitian dengan lama pemberian diet yang lebih lama untuk menilai pengaruhnya terhadap perubahan biomarker metabolik.

