

## **BAB 7 PENUTUP**

### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan aktivitas katalase pada serum dewasa muda yang obesitas dengan non-obesitas, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Aktivitas katalase pada serum dewasa muda yang obesitas didapatkan lebih rendah dibandingkan dengan non-obesitas.
2. Terdapat perbedaan yang bermakna antara aktivitas katalase pada serum dewasa muda yang obesitas dengan non-obesitas.

### **7.2 Saran**

#### **7.2.1 Bagi Ilmu Pengetahuan**

1. Dapat dilakukan penelitian lain yang lebih mendalam, misalnya terkait perbedaan tingkat stres oksidatif pada obesitas sentral dengan obesitas viseral.
2. Perlu dilakukan penelitian yang lebih luas mencakup kelompok umur yang memiliki perbedaan lebih besar, pada anak-anak hingga lansia.
3. Dapat dilakukan penelitian terhadap adipokin yang mempengaruhi kondisi obesitas dan aktivitas antioksidan pada dewasa madya.
4. Agar dilakukan penelitian lebih jauh mengenai obesitas dan dampaknya terhadap kesehatan serta faktor-faktor yang mempengaruhi.

### 7.2.2 Bagi Institusi

1. Perlu dilakukan penurunan berat badan pada penderita obesitas melalui modifikasi diet, olahraga, farmakologis, bahkan pembedahan untuk mencegah penyakit komorbid terkait obesitas.
2. Perlu diberikan asupan suplemen dan diet kaya antioksidan pada penderita obesitas untuk melawan stres oksidatif yang terjadi dalam tubuh.

### 7.2.3 Bagi Masyarakat

1. Kepada penderita obesitas agar bisa mencapai dan mempertahankan berat badan dalam kisaran normal.

