

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Adapun yang menjadi kesimpulan dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh *Morning Banana Diet* terhadap tingkat penurunan kadar lemak pada penderita Obesitas Ibu-Ibu PKK Desa Kutagugung”.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi penderita Obesitas khususnya ibu-ibu PKK Desa Kutagugung, untuk menurunkan kadar lemaknya bisa dilakukan dengan *Morning Banan Diet*.
2. Disarankan kepada masyarakat khususnya Desa Kutagugung yang ingin menurunkan kadar lemak haruslah melakukan olahraga secara teratur dan memperhatikan diet yang dikonsumsi.
3. Bahan masukan bagi peneliti yang lain, yang ingin meneliti tentang diet dalam menurunkan kadar lemak bagi penderita obesitas.