

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian *meal replacement* tinggi protein kedelai terhadap berat badan, persen cairan tubuh, persen lemak tubuh pada dewasa obesitas sebanyak 46 responden di AVR Fit Nutrition Club, maka penelitian ini dapat menarik kesimpulan:

- a. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan persentasi responden berjenis kelamin perempuan 91,3% dan persentasi responden berjenis kelamin laki-laki 8,4%.
- b. Sebagian besar responden berusia 30 tahun dengan rata-rata usia 35 tahun.
- c. Rata-rata pekerjaan responden dalam penelitian ini adalah 47,8% ibu rumah tangga.
- d. Rata-rata pengaruh pemberian *meal replacement tinggi protein kedelai* (Herbalife) terhadap berat badan sebelum dan sesudah intervensi mengalami penurunan sebanyak 5,09 kg selama 1 bulan.
- e. Rata-rata pengaruh pemberian *meal replacement tinggi protein kedelai* (Herbalife) terhadap persen cairan tubuh sebelum dan sesudah intervensi mengalami kenaikan sebanyak 4,84% selama 1 bulan.
- f. Rata-rata pengaruh pemberian *meal replacement tinggi protein kedelai* (Herbalife) terhadap persen lemak tubuh sebelum dan sesudah intervensi mengalami penurunan sebanyak 4,59% selama 1 bulan.
- g. Pemberian *meal replacement tinggi protein kedelai* (Herbalife) berpengaruh secara signifikan terhadap berat badan ($p < 0,05$).
- h. Pemberian *meal replacement tinggi protein kedelai* (Herbalife) berpengaruh secara signifikan terhadap persen cairan tubuh ($p < 0,05$).
- i. Pemberian *meal replacement tinggi protein kedelai* (Herbalife)
- j. berpengaruh secara signifikan terhadap persen lemak tubuh ($p < 0,05$).

k. Kandungan antioksidan isoflavon genistein dan daidzein pada kedelai berperan dalam metabolisme penurunan berat badan, cairan tubuh, dan lemak tubuh.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Kepada subjek penelitian ini diharapkan dapat terus menerapkan pola hidup sehat dan aktivitas fisik yang rutin agar tercapainya proporsi berat badan, persen cairan tubuh, persen lemak tubuh yang ideal.

V.2.2 Bagi Pihak AVR Fit Nutrition Club

Pihak AVR Fit Nutrition Club diharapkan dapat sering memberikan arahan atau bimbingan yang ketat mengenai penerapan pola hidup sehat, cara mudah mengolah makanan sehat, cara menakar kebutuhan cairan sehari, serta tips modifikasi menu bagi orang yang sulit mengakses makanan sehat. Sehingga responden dapat menerapkannya sehari-hari.

V.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Diperlukan penelitian lanjutan mengenai pengaruh *meal replacement tinggi protein kedelai* ini terhadap komposisi tubuh lainnya seperti massa otot, dan lemak perut dengan waktu penelitian yang lebih lama dari penelitian ini.