

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pemberian Daun Salam pada Kasus Obesitas di Usia Perimenopause di Posyandu Anggrek Cilandak Timur Jakarta Selatan tahun 2024, maka dibuat kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1. Rata-rata IMT awal yaitu 26,4863 yang tergolong kedalam obesitas.
- 5.1.2. Rata-rata IMT akhir yakni 25,6740 yang tergolong obesitas.
- 5.1.3. Adanya pengaruh pemberian daun salam pada kasus obesitas di usia perimenopause di Posyandu Anggrek Cilandak Timur Jakarta Selatan Tahun 2024 dengan nilai p-value 0,000.

#### **5.2. Saran**

##### **5.2.1. Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu kesehatan khususnya intervensi non farmakologis mengatasi obesitas pada usia perimenopause, serta potensi berkolaborasi dengan industri farmasi atau kesehatan untuk mengembangkan produk-produk yang mengandung daun salam. Ini dapat membuka peluang untuk riset lebih lanjut dan memberikan solusi yang lebih mudah diakses.

##### **5.2.2. Bagi Posyandu Anggrek**

- 1) Diperlukan adanya tambahan penyuluhan kesehatan bagi masyarakat yang berkaitan dengan masalah status gizi lebih maupun status gizi obesitas terhadap para usia premenopause dan lansia.

- 2) Melakukan kegiatan penimbangan dan berat badan setiap bulan di posyandu lansia

### **5.2.3. Bagi Premenopause**

- 1) Rajin mengkonsumsi buah dan sayur agar dapat mengurangi terjadinya obesitas dengan mengkonsumsi buah sebanyak 2x perhari.
- 2) Dapat meningkatkan aktivitas fisik untuk menjaga agar berat badan tubuh tidak mengalami kegemukan atau obesitas seperti melakukan jalan santai setiap pagi dengan durasi waktu 30 menit setiap 3x seminggu.

### **5.2.4. Bagi Peneliti**

Adanya faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini, disarankan agar peneliti lain melakukan penelitian lanjutan dengan menghubungkan pola konsumsi lainnya seperti karbohidrat yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada lansia dan bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperhatikan penggunaan timbangan berat badan dengan benar pada lansia.

