BAB 5

PENUTUP

Pada bab ini disajikan simpulan dari hasil penelitian yang untuk menjawab pertanyaan serta saran yang sesuai dengan simpulan yang diambil.

5.1 Simpulan

Pada penelitian ini menunjukan adanya pengaruh ekstrak EGCG (*Epigallocatechin-3-gallate*) di PKK Dsn Demangan Desa Dlanggu Kabupaten Mojokerto. Dengan hasil Berat badan ibu PKK setelah 14 hari diberikan Ekstrak EGCG (*Epigallocatechin-3-gallate*) antara berat badan 62-71 kg dan berat badan 72-81 kg sebesar 8 orang masing-masing (32 %), 6 responden (24 %) dengan berat badan 51-61 kg, 3 responden (12 %) dengan berat badan 82-90 kg Hal ini disebabkan terjadinya asupan lemak dalam tubuh akibat pemberian Ekstrak EGCG (*Epigallocatechin-3-gallate*). Ekstrak EGCG (*Epigallocatechin-3-gallate*) mampu mengendalikan nafsu makan dan meningkatkan proses metabolisme tubuh terutama proses pembakaran lemak dalam tubuh.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi ibu obesitas

Tetap menjaga life style, tidak hanya menjaga pola makan akan tetapi juga diimbangi dengan olahraga, istirahat, dan kurangi stres dengan mengkonsumsi anti oksidan seperti Ekstrak EGCG (*Epigallocatechin-3-gallate*). Ekstrak EGCG (*Epigallocatechin-3-gallate*) bisa menjadi salah satu alternatif untuk membatu menurunkan berat badan.

5.2.2 Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan tidak hanya mengobservasi berat badan badan tetapi juga mampu menjadikan ekstrak EGCG (*Epigallocatechin-3-gallate*) sebagai terapi komplementer untuk perubahan berat badan pada ibu dengan obesitas.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi Evidence base dengan memberikan retriksi menu makanan dalam 1 minggu, jam untuk mengkonsumsi pada jam berapa saja, memberikan check list untuk mengontrol makanan, khususnya karbohidrat dan glukosa selama 14 hari.