**BAB V**

**PENUTUP**

**5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang berat badan pada remaja obesitas sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik di wilayah Sumbersari Malang dapat disimpulkan bahwa:

1. Berat badan Nn. D sebelum melakukan latihan senam aerobik adalah 66 kg termasuk dalam kategori obesitas I. Berat badan Setelah melakukan senam aerobik adalah 62 kg termasuk dalam kategori obesitas I. Selama satu bulan terjadi perubahan penurunan berat badan 4 kg.
2. Berat badan Nn. S sebelum melakukan latihan senam aerobik adalah 79 kg termasuk dalam kategori obesitas II. Berat badan Setelah melakukan senam aerobik adalah 77 kg termasuk dalam kategori obesitas II. Selama satu bulan terjadi perubahan penurunan berat badan 2 kg.

Kesimpulan dari 2 subyek penelitian diketahui bahwa dengan senam aerobik, latihan, dan aktivitas fisik dapat menurunkan berat badan.

**5.2 Saran**

**5.2.1 Bagi Responden**

Diharapkan bagi responden untuk melanjutkan apa yang sudah dimulai, mempertahankan jadwal kegiatan latihan senam aerobik, dan mengatur pola makan. Diharapkan responden lebih termotivasi lagi untuk melakukan latihan senam aerobik karena banyak sekali manfaat yang juga bisa di dapat setelah melakukan senam aerobik. Diharapkan responden bisa melakukan latihan senam aerobik tidak harus dengan adanya instruktur.

**5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan**

Bagi tenaga kesehatan diharapkan untuk memberikan informasi-informasi kesehatan tentang dampak dari obesitas pada remaja, memberikan pengajaran kepada remaja obesitas bahwa cara yang peling efektif untuk menurunkan berat badan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik, memberikan motivasi dan penyuluhan dalam mengatur pola makan bagi remaja obesitas. Memberikan motivasi kepada remaja obesitas untuk membuat suatu rencana meningkatkan aktivitas fisik. Memberikan motivasi kepada remaja untuk membentuk klub olahraga supaya aktif untuk latihan senam aerobik.

**5.2.3** **Bagi Penelitian Selanjutnya**

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian tentang hubungan senam aerobik terhadap perubahan berat badan pada remaja obesitas.