

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan analisis dalam penelitian ini, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi genotipe yang paling dominan pada variasi genetik MC4R rs17782313 terkait obesitas ditemukan pada genotipe TT, diikuti oleh TC dan CC.
2. Pola makan memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan kejadian obesitas, pada variasi genetik TC dan genotipe model resesif.
3. Terdapat pengaruh pola makan terhadap hubungan variasi genetik MC4R dan obesitas, pada variasi genetik TC dengan nilai OR 4,714 terhadap kejadian obesitas.

5.2 Saran

Beberapa rekomendasi yang disusun berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh selama proses penelitian. Adapun saran-saran yang diberikan oleh peneliti berdasarkan analisis dan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar untuk meningkatkan kekuatan statistik.
2. Penelitian yang dilakukan pada populasi dan wilayah yang lebih beragam sangat dianjurkan untuk menguji apakah temuan ini konsisten di berbagai kelompok etnis atau geografis.
3. Pada penelitian selanjutnya, dapat menambahkan mengenai analisis faktor risiko obesitas yang lain.
4. Subjek yang memiliki risiko obesitas karena membawa alel C disarankan untuk menjaga pola makan yang sehat dan rutin berolahraga. Menghindari kebiasaan makan berlebihan, konsumsi makanan tinggi kalori dan lemak, gaya hidup yang kurang aktif, serta stres yang tidak dikelola dengan baik agar risiko obesitas dapat dikurangi.