

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

1. Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara IMT dengan fleksi panggul, adduksi panggul dan fleksi lumbal serta korelasi positif yang signifikan IMT dan endorotasi panggul, baik pada subjek kelompok laki-laki maupun perempuan.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan antara ROM adduksi, endorotasi, dan eksorotasi panggul pada individu dengan obesitas dengan rerata ROM ditemukan lebih besar pada kelompok laki-laki dibanding perempuan.

#### **6.2 Saran**

1. Perlu penelitian lebih lanjut menggunakan *Dual Xray Absorption* (DEXA) untuk memprediksi distribusi lemak maupun ketebalan lemak tubuh sehingga hambatan mekanis akumulasi lemak dapat diketahui.
2. Perlu penelitian lebih lanjut dengan mengukur jarak *intermalleolar* sehingga perubahan postur pada subjek penelitian dapat diketahui.
3. Perlu penelitian lebih lanjut dengan memberikan *The General Practice Physical Activity Questionnaire* (GPPAQ) untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada subjek penelitian.
4. Sebaiknya diberikan edukasi mengenai obesitas, baik penyebab maupun dampak buruknya terutama bagi kesehatan jangka panjang. Hal ini diharapkan agar penderita obesitas dapat menjaga kesehatan tubuhnya dengan pengaturan berat badan agar tetap ideal.