

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan kajian pustaka pada 15 jurnal yang telah direview dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kadar *Tumor Necrosis Factor- $\alpha$*  pada penderita obesitas dengan sindrom metabolik meningkat dibanding dengan subjek kontrol.
2. Kadar *Interleukin 6* pada penderita obesitas dengan sindrom metabolik meningkat dibanding dengan subjek kontrol.
3. Kadar Adiponektin pada penderita obesitas dengan sindrom metabolik mengalami penurunan atau rendah.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kadar TNF- $\alpha$  dan IL-6 dengan kadar adiponektin pada penderita obesitas dengan sindrom metabolik, semakin tinggi kadar TNF- $\alpha$  dan IL-6 maka akan semakin rendah kadar adiponektin.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil studi pustaka yang dilakukan disarankan untuk:

1. Dilakukan pencegahan dan pemeriksaan kesehatan yang berkaitan dengan berat badan atau obesitas untuk meminimalisir terjadinya peningkatan sitokin pro-inflamasi TNF- $\alpha$  dan IL-6 yang menghambat sekresi sitokin anti-inflamasi (adiponektin).
2. Dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan TNF- $\alpha$  dan IL-6 serta penurunan adiponektin secara lengkap serta dapat menginformasikan bahayanya untuk kesehatan.
3. Pada penderita obesitas dengan sindrom metabolik dianjurkan untuk melakukan olahraga yang cukup untuk mengurangi berat badan sehingga tingkat inflamasi pada tubuh dapat membaik.
4. Pada penderita obesitas agar dapat menjaga aktivitas fisik, menjaga perilaku makan yang sehat, istirahat secara cukup serta menjaga pola hidup sehat.