

BAB IV

SIMPULAN DAN SARAN

4.1 Simpulan

- Diet ketogenik memiliki manfaat untuk menurunkan berat badan pada obesitas, pengurangan frekuensi kejang pada epilepsi, terapi diabetes melitus tipe 2, dan menurunkan risiko penyakit jantung
- Efek samping yang ditimbulkan berupa gejala asidosis, hipoglikemia, konstipasi, dehidrasi, kelelahan, pusing, gangguan saluran cerna, bau nafas, peningkatan kolesterol LDL, mual dan muntah.
- Hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan DK agar berhasil adalah jenis lemak yang dikonsumsi, jumlah karbohidrat, jangka waktu penggunaan, dan kontraindikasi.

4.2 Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan
 - Tenaga kesehatan dapat lebih memperluas pengetahuan mengenai diet ketogenik serta diet sehat lainnya.
 - Tenaga kesehatan juga diharapkan dapat melaksanakan penyuluhan tentang manfaat dan bahaya diet ketogenik.
2. Bagi Penelitian Selanjutnya
 - Penelitian berikutnya dapat meneliti dan menganalisa lebih lanjut lagi mengenai manfaat dan efek samping diet ketogenik dikarenakan jumlah studi terkait topik ini masih cukup terbatas. Selain itu juga penelitian dapat dikembangkan lagi untuk meneliti tentang manfaat dan efek samping lain yang dapat ditimbulkan oleh diet ketogenik.