

BAB V. Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian *Modified Alternate Day Fasting* yang dilakukan dengan durasi 14 jam per hari selama 14 hari, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kadar gula darah puasa pada Mahasiswa Pria Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dengan Obesitas sebelum intervensi disajikan dalam median(min-max) adalah 89(59-169) mg/dL untuk kelompok perlakuan dan 89(81-108) mg/dL.
2. Kadar gula darah puasa pada Mahasiswa Pria Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dengan Obesitas setelah intervensi disajikan dalam median(min-max) adalah 97,5(85-109) mg/dL untuk kelompok perlakuan dan 86,5(74-124) mg/dL.
3. Kadar gula darah puasa pada Mahasiswa Pria Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dengan Obesitas setelah intervensi disajikan dalam median(min-max) adalah 97,5(85-109) mg/dL untuk kelompok perlakuan dan 86,5(74-124) mg/dL.
4. Selisih kadar gula darah puasa pada Mahasiswa Pria Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dengan Obesitas sebelum dengan sesudah intervensi disajikan dalam median(min-max) adalah 4((-71)-49) mg/dL untuk kelompok perlakuan dan 86,5((-17)-16) mg/dL.

5. *Modified Alternate Day Fasting* tidak memberikan perubahan kadar gula darah puasa yang bermakna baik sebelum dan sesudah intervensi terhadap kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol pada Mahasiswa Pria Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dengan Obesitas.
6. *Modified Alternate Day Fasting* tidak memberikan perbedaan yang bermakna pada selisih kadar gula darah puasa sebelum ke sesudah intervensi antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol pada Mahasiswa Pria Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dengan Obesitas.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan demi kesempurnaan penelitian selanjutnya, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Asupan kalori harian dihitung dengan instrumen kuesioner untuk dapat mengontrol perbedaan asupan kalori harian subjek penelitian.
2. Pengisian IPAQ-SF dilaksanakan setiap minggu selama penelitian untuk mengontrol aktivitas fisik subjek selama penelitian.
3. Randomisasi subjek perlu dilakukan guna meminimalisir subjektivitas.