

## BAB V. KESIMPULAN & SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian puasa intermiten metode 5:2 yang dilakukan selama empat minggu dengan durasi 14 jam pada hari puasa, dapat disimpulkan bahwa:

1. Pada kelompok kontrol persentase lemak tubuh sebelum dan setelah intervensi berturut-turut adalah  $27,45 \pm 3,23\%$  dan  $27,73 \pm 2,41\%$ , sedangkan pada kelompok perlakuan persentase lemak tubuh sebelum dan setelah intervensi berturut-turut adalah  $28,14 \pm 3,14\%$  dan  $27,49 \pm 2,65\%$ . Berdasarkan hasil statistik data tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan persentase lemak tubuh antara sebelum dan setelah intervensi pada masing-masing kelompok.
2. Pada kelompok kontrol terdapat peningkatan persentase lemak tubuh sebesar  $0,27 \pm 2,3\%$ , sedangkan pada kelompok perlakuan terdapat penurunan sebesar  $0,64 \pm 2,0\%$ . Berdasarkan hasil statistik data tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara selisih persentase lemak tubuh pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

### B. Saran

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

1. Durasi penelitian puasa intermiten dapat diperpanjang sehingga diharapkan dapat memunculkan perbedaan hasil yang signifikan.

2. Peneliti sebaiknya melakukan pengukuran dan pemantauan secara berkala setiap minggu serta memberikan motivasi kepada subjek penelitian agar konsisten dalam menjalani prosedur penelitian.
3. Penggunaan *Food Diary* selama masa intervensi dapat digunakan untuk memantau asupan makanan yang dikonsumsi oleh subjek penelitian.
4. Kerjasama dengan ahli gizi untuk konsultasi menu makanan selama hari puasa dan tidak puasa dapat dilakukan agar kebutuhan subjek penelitian sesuai dengan tujuan penelitian.
5. Restriksi kalori yang dapat diberlakukan pada penelitian selanjutnya adalah sekitar 500-600 kkal pada hari puasa.

