

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Puasa Intermiten 5:2 yang dilakukan selama 4 minggu dengan durasi 14 jam, dapat disimpulkan bahwa:

1. Puasa Intermiten 5:2 tidak memberikan efek yang bermakna terhadap lemak visceral kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dengan Obesitas.
2. Puasa Intermiten 5:2 tidak memperlihatkan perbedaan selisih lemak visceral yang bermakna antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dengan Obesitas.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti untuk menyempurnakan penelitian selanjutnya apabila, antara lain adalah sebagai berikut:

1. Durasi berpuasa dan lama intervensi dapat diperpanjang untuk mendapatkan hasil yang lebih signifikan
2. Dapat digunakan buku harian makanan (*food diary*) agar detail komposisi makanan dan waktu makan subjek tercatat dengan jelas setiap harinya
3. Dapat dilakukan tindak lanjut (*follow-up*) mingguan untuk melihat perkembangan hasil intervensi sekaligus mengingatkan dan memberikan motivasi kepada subjek, serta menanyakan kendala pada puasa sebelumnya
4. Dapat dilakukan kontrol ketat terhadap aktivitas fisik subjek untuk mengurangi kemungkinan bias pada hasil penelitian