

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian puasa intermiten metode 5:2 yang dilakukan dengan durasi 14 jam selama 4 minggu, dapat disimpulkan bahwa:

1. Puasa Intermiten metode 5:2 tidak memberikan efek yang bermakna terhadap indeks massa tubuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dengan obesitas.
2. Puasa Intermiten metode 5:2 tidak memberikan perbedaan selisih indeks massa tubuh yang bermakna antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dengan obesitas.

### B. Saran

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

1. Durasi Puasa Intermiten metode 5:2 dapat diperpanjang untuk mendapatkan hasil yang lebih signifikan.
2. *Food Record* makanan dapat digunakan untuk memantau asupan kalori harian subjek selama periode intervensi.