

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, didapatkan kesimpulan bahwa hipotesis H0 terkait variabel trigliserida, LDL (*Low Density Lipoprotein*), serta lingkaran pinggang-panggul pria diterima, sementara H0 pada variabel lingkaran pinggang-panggul wanita ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa:

1. Sebagian besar pasien *Intermittent fasting tipe 5:2* mengalami penurunan kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*), walaupun secara statistik tidak signifikan.
2. Sebagian besar pasien *Intermittent fasting tipe 5:2* mengalami penurunan kadar trigliserida, walaupun secara statistik tidak signifikan.
3. *Intermittent fasting tipe 5:2* memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan ukuran lingkaran pinggang-panggul wanita. Sedangkan, pada lingkaran pinggang-panggul pria, didapatkan adanya penurunan, walaupun secara statistik tidak signifikan.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang ditarik pada penelitian, Adapun beberapa saran dari penelitian ini yaitu :

1. Durasi penelitian waktu perlu dilakukan lebih lama untuk mengetahui keakuratan dari pengaruh *intermittent fasting* terhadap kadar trigliserida dan LDL. Sebaiknya durasi dilakukan selama 3 bulan untuk melihat penurunan signifikan (terutama pada LDL).
2. Adanya pemantauan lebih ketat terhadap pelaksanaan *intermittent fasting*, yang dapat dilakukan dengan penambahan batasan-batasan

pada saat periode waktu tak berpuasa. Seperti contoh adanya pembatasan asupan makanan berlemak tertentu.

3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait efek *intermittent fasting* pada komponen kimiawi darah dan potensi dampak yang mungkin muncul dalam jangka panjang, termasuk kemungkinan efek samping.