

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Setelah melakukan *Intermittent Fasting*, terdapat penurunan rata-rata kadar kolesterol total yang bermakna pada individu berat badan berlebih.
2. Setelah melakukan *Intermittent Fasting*, terdapat penurunan rata-rata komposisi tubuh yang bermakna pada individu perempuan dengan berat badan berlebih. Sedangkan individu laki-laki dengan berat badan berlebih, mengalami penurunan berat badan dan lemak visceral yang bermakna, penurunan persentase lemak tubuh yang tidak bermakna serta peningkatan massa otot yang tidak bermakna.
3. Selama melakukan *Intermittent Fasting*, sebagian responden (kurang dari 50%) mengalami gejala gangguan pencernaan berupa kembung, sembelit, dan muntah. Gejala gangguan pencernaan terbanyak yang dialami oleh responden adalah sembelit sedangkan yang paling sedikit adalah muntah. Sedangkan, sebagian besar responden (lebih dari 50%) tidak mengalami gejala gangguan pencernaan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Untuk subjek penelitian yang ingin melanjutkan diet ini disarankan agar bisa lebih bijak dalam pemilihan interval makan dan nutrisi makanan saat menjalani diet.

5.2.2 Bagi Peneliti Lain

Untuk peneliti dan penelitian selanjutnya, disarankan untuk menghimbau responden untuk mengonsumsi menu makanan yang bernutrisi seimbang saat menjalani diet, memperbanyak jumlah responden, dan meningkatkan waktu interv