

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan indeks massa tubuh pada individu *overweight* dan obesitas setelah dilaksanakannya *intermittent fasting* tipe 5:2.
2. Terdapat adanya pengaruh yang signifikan atau bermakna terhadap peningkatan kualitas tidur pada individu *overweight* dan obesitas setelah dilaksanakannya *intermittent fasting* 5:2.

5.2. Saran

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

1. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai jenis *intermittent fasting* lainnya serta dapat ditambahkan kelompok kontrol.
2. Dapat dipertimbangkan untuk lokasi tempat tinggal responden ditempatkan pada lingkungan yang sama dan terkontrol.