BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, didapatkan kesimpulan bahwa hipotesis H0 terkait variabel SGOT (*Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase*) dan SGPT (*Serum Glutamic Pyruvic Transaminase*) diterima, sementara H0 pada variabel berat badan, dan IMT (Indeks Massa Tubuh) ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa:

1. *Intermittent fasting* tipe 5:2 dan aktivitas fisik selama 6 minggu tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kadar SGOT dan SGPT pada subjek *overweight* dan obesitas.
2. *Intermittent fasting* tipe 5:2 dan aktivitas fisik terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap berat badan menunjukkan penurunan yang berarti setelah intervensi.
3. *Intermittent fasting* tipe 5:2 dan aktivitas fisik terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap IMT menunjukkan penurunan yang berarti setelah intervensi.

5.2 Saran

1. Bagi Peneliti : Disarankan untuk melakukan penelitian dengan waktu intervensi yang lebih lama atau dengan variasi metode *intermittent fasting* lainnya untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendalam mengenai efeknya pada kadar enzim hati dan parameter metabolik lainnya.
2. Bagi Subjek Penelitian : Untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal, diperlukan konsistensi dalam menjalankan program diet serta aktivitas fisik yang teratur. Efektivitas metode ini bergantung pada keseriusan dan kedisiplinan dalam menjalani program selama jangka waktu tertentu.

3. Bagi Peneliti selanjutnya : Diperlukan penelitian lanjutan dengan jangka waktu yang lebih lama dan melibatkan lebih banyak variabel untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai efek jangka panjang dari metode intermittent fasting tipe 5:2, baik terhadap berat badan, IMT, maupun kesehatan hati.