

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, didapatkan kesimpulan bahwa :

1. Semua peserta yang menjalani intervensi *Intermittent Fasting* 5:2 mengalami penurunan berat badan yang signifikan secara statistik.
2. Semua peserta yang menjalani intervensi *Intermittent Fasting* 16:8 mengalami penurunan berat badan yang signifikan secara statistik.
3. Terdapat perbedaan antara *Intermittent Fasting* 5:2 dengan *Intermittent Fasting* 16:8 dalam menurunkan berat badan namun tidak signifikan secara statistik.

1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah ditarik pada penelitian, adapun beberapa saran, yaitu:

1. Durasi penelitian yang lebih lama diperlukan untuk mengetahui efektivitas jangka panjang dari pengaruh kedua intervensi dalam menurunkan berat badan. Sebaiknya durasi dilakukan selama 8-12 minggu untuk melihat penurunan yang lebih signifikan.
2. Diperlukan pemantauan yang lebih ketat terhadap pelaksanaan IF, terutama untuk IF 16:8 yang tidak membatasi kalori nya agar peserta tetap bisa menjaga pola makan sehat.
3. Perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi efek samping yang mungkin timbul selama pelaksanaan intervensi
4. Selain penurunan berat badan, disarankan untuk mengukur parameter kesehatan lain, seperti kadar gula darah, kolesterol, dan tekanan darah untuk memberikan gambaran tentang dampak dari kedua metode ini.