

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. IF tipe 5:2 dan berjalan selama minimal 30 menit/minggu di luar hari IF dalam kurun waktu 6 minggu tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kadar kolesterol total pada individu *overweight* dan obesitas.
2. IF tipe 5:2 dan berjalan selama minimal 30 menit/minggu di luar hari IF dalam kurun waktu 6 minggu berpengaruh signifikan terhadap penurunan BMI pada individu *overweight* dan obesitas.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, beberapa saran dari penelitian ini, di antaranya:

1. Pembentukan kelompok kontrol dan kelompok intervensi agar dapat mengetahui keakuratan dari pengaruh IF dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol dan BMI.
2. Pemantauan yang lebih ketat terhadap pelaksanaan IF, seperti pembatasan asupan makanan berlemak tertentu pada periode tidak puasa.
3. Penambahan durasi dan pemantauan lebih ketat terhadap pelaksanaan aktivitas fisik.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efek IF pada komponen kimiawi darah serta potensi dampak jangka panjang yang mungkin timbul, seperti efek samping.