

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil karakteristik responden penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas usia responden yaitu 22 tahun (45,3%) dengan jenis kelamin mayoritas perempuan (94,2%).
- b. Nilai rata-rata berat badan sebelum puasa yaitu 60,1 kg, rata-rata berat badan saat puasa yaitu 58,9 kg dan rata-rata berat badan setelah puasa yaitu 60 kg.
- c. Nilai rata-rata persen lemak tubuh sebelum puasa yaitu 30,6%, rata-rata persen lemak tubuh saat puasa yaitu 30,1% dan rata-rata persen lemak tubuh setelah puasa yaitu 30,3%
- d. Terdapat perbedaan rerata berat badan sebelum puasa dengan berat badan saat puasa secara signifikan ($p\ value = 0,000$), terdapat perbedaan rerata berat badan sebelum puasa dengan berat badan setelah puasa secara signifikan ($p\ value = 0,048$) dan terdapat perbedaan rerata berat badan saat puasa dengan berat badan setelah puasa ($p\ value = 0,000$)
- e. Terdapat perbedaan rerata persen lemak tubuh sebelum puasa dengan persen lemak tubuh saat puasa secara signifikan ($p\ value = 0,001$), terdapat perbedaan rerata persen lemak tubuh sebelum puasa dengan persen lemak tubuh setelah puasa secara signifikan ($p\ value = 0,036$) dan tidak terdapat perbedaan rerata persen lemak tubuh saat puasa dengan persen lemak tubuh setelah puasa ($p\ value = 0,319$)

V.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan menunjukkan bahwa puasa ramadhan dapat menurunkan berat badan dan persen lemak tubuh. Puasa berselang (*intermittent fasting*) dapat menjadi solusi alternatif untuk menurunkan berat badan dan persen lemak tubuh dengan memperhatikan konsumsi makanan sesuai gizi seimbang serta aktivitas fisik yang rutin seperti melakukan lari pagi minimal 10 menit setiap hari.