

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal :

1. Pemberian makanan tambahan tinggi protein dan tinggi karbohidrat tidak mengurangi asupan kalori makan berikutnya.
2. Makanan tinggi protein memberikan rasa kenyang lebih lama daripada karbohidrat sehingga interval waktu makan berikutnya pada pemberian makanan tambahan tinggi protein lebih panjang daripada tinggi karbohidrat.

## 5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini, antara lain :

1. Dapat dilakukan penelitian lanjutan dengan tambahan prosedur laboratorium seperti pengukuran kadar glukosa dalam darah sehingga penelitian dapat menjadi lebih baik lagi.
2. Makanan tinggi protein dapat digunakan sebagai terapi diet pada obesitas karena dapat memperpanjang rasa kenyang.
3. Kurangi pola kebiasaan *snacking* sehingga dapat mencegah obesitas.