

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Bolus besar lebih kenyang daripada bolus kecil.
2. Waktu mengunyah 9s lebih kenyang daripada 3s.
3. Jumlah makanan yang dikonsumsi pada bolus kecil 3 detik lebih banyak dari bolus kecil 9 detik.
4. Jumlah makanan yang dikonsumsi pada bolus besar 3 detik lebih banyak dari bolus besar 9 detik.
5. Jumlah makanan yang dikonsumsi pada bolus besar 3 detik lebih banyak dari bolus kecil 3 detik.
6. Jumlah makanan yang dikonsumsi pada bolus besar 9 detik lebih banyak dari bolus kecil 9 detik.

5.2 Kesimpulan tambahan

1. Semakin kecil bolus semakin sedikit jumlah makanan yang dikonsumsi.
2. Semakin lama waktu mengunyah semakin sedikit jumlah makanan yang dikonsumsi.

5.3 Saran

Sebagai akhir dari penelitian dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, maka penulis menyarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Penelitian selanjutnya mungkin dapat mengganti jenis makanan menjadi makanan *solid*.

2. Makanlah dengan bolus kecil dan mengunyah lama untuk menjaga berat badan ideal.
3. Bolus makanan ditentukan oleh besarnya sendok. **Secara praktis**, ukuran sendok sukar untuk diubah (misalkan pada suatu keluarga / rumah makan). Sehingga lebih disarankan untuk **mengunyah dalam waktu yang lebih lama**.