

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Makanan tinggi protein menimbulkan tingkat rasa kenyang lebih tinggi dibandingkan makanan tinggi karbohidrat.

5.2. Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membandingkan tingkat rasa kenyang dengan makronutrien yang berbeda, seperti protein dan lemak
2. Perlu dilakukan penelitian menggunakan subjek dengan nilai Indeks Massa Tubuh yang beragam