

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Secara statistik, porsi yang sama dimakan dalam sesi 30 menit dan 5 menit menunjukkan rasa kenyang yang tidak berbeda. Tapi, secara empiris, porsi yang sama dimakan dalam waktu 30 menit cenderung memberikan rasa kenyang yang intensitanya lebih tinggi dibanding 5 menit.
2. Satu jam setelah makan 30 menit lebih kenyang daripada 5 menit.
3. Pada sesi makan 30 menit, di menit ke-5 didapatkan rasa kenyang lebih tinggi dari menit ke-0, lalu di menit ke-30 didapatkan rasa kenyang yang maksimal, kemudian bertahan sampai menit ke-60.
4. Pada sesi makan 5 menit, di menit ke-5 didapatkan rasa kenyang yang maksimal, lalu bertahan sampai di menit ke-30 dan menit ke-60. Tapi rasa kenyang di menit ke-5 dibandingkan rasa kenyang di menit ke-60 menunjukkan penurunan.
5. Makan dengan laju lambat dan suapan besar memberikan rasa kenyang yang intensitasnya lebih tinggi dan bertahan sampai sejam kemudian dibanding makan dengan laju cepat.

5.2 Saran

1. Sediakanlah waktu yang cukup untuk makan, jangan terburu-buru. Makanan dapat dibagi ke dalam beberapa porsi terlebih dahulu, lalu dimakan dalam jangka waktu lebih lama, bukan dihabiskan semua porsi dalam waktu cepat.
2. Penelitian selanjutnya mungkin dapat mengganti jenis bahan penelitian dan menyesuaikan volume bahan penelitian dengan SP agar memudahkan SP.

3. Penelitian selanjutnya mungkin dapat mencoba jenis makanan solid.
4. Untuk mendapatkan hasil yang signifikan teruji, penelitian selanjutnya dapat menggunakan jumlah SP yang lebih banyak.