

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 **Simpulan**

- 7.1.1 Terdapat perbedaan rerata lingkaran pinggang secara bermakna pada awal dan akhir penelitian pada kelompok intervensi dengan nilai $p < 0,001$ ($p \leq 0,05$).
- 7.1.2 Terdapat perbedaan rerata lingkaran pinggang secara bermakna pada awal dan akhir penelitian pada kelompok kontrol dengan nilai $p < 0,001$ ($p \leq 0,05$).
- 7.1.3 Terdapat perbedaan rerata berat badan secara bermakna pada awal dan akhir penelitian pada kelompok intervensi dengan nilai $p < 0,001$ ($p \leq 0,05$).
- 7.1.4 Terdapat perbedaan rerata berat badan secara bermakna pada awal dan akhir penelitian pada kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,038$ ($p < 0,05$).
- 7.1.5 Terdapat perbedaan rerata persen lemak tubuh secara bermakna pada awal dan akhir penelitian pada kelompok intervensi dengan nilai $p < 0,001$ ($p \leq 0,05$).
- 7.1.6 Terdapat perbedaan rerata persen lemak tubuh secara bermakna pada awal dan akhir penelitian pada kelompok kontrol dengan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$).
- 7.1.7 Terdapat pengaruh pemberian *black tapii berry ice sherbet* terhadap penurunan lingkaran pinggang dengan nilai $p = 0,001$ ($p \leq 0,05$).
- 7.1.8 Terdapat pengaruh pemberian *black tapii berry ice sherbet* terhadap penurunan berat badan dengan nilai $p < 0,001$ ($p \leq 0,05$).
- 7.1.9 Terdapat pengaruh pemberian *black tapii berry ice sherbet* terhadap penurunan persen lemak tubuh $p < 0,001$ ($p \leq 0,05$).

7.2 Saran

- 7.2.1 Perlu dilakukan sosialisasi tentang *black tapai berry ice sherbet* sebagai alternatif pangan fungsional untuk mencegah kegemukan dengan menurunkan lingkar pinggang, berat badan dan persen lemak tubuh.
- 7.2.2 Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan berbagai dosis pemberian, waktu perlakuan yang lebih lama serta memperhatikan kesan sampel setelah mengonsumsi *black tapai berry ice sherbet*.