

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Aktifitas senam aerobik *mix impact* selama 45 menit dan konsumsi bawang putih dapat menurunkan kadar *LDL*.
2. Aktifitas senam *aerobic mix impact* selama 45 menit dapat menurunkan kadar kolesterol *LDL*.
3. Aktifitas senam *aerobic mix impact* selama 45 menit dan konsumsi bawang putih dan yang hanya melakukan aktifitas senam *aerobic mix impact* selama 45 menit tidak memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan.

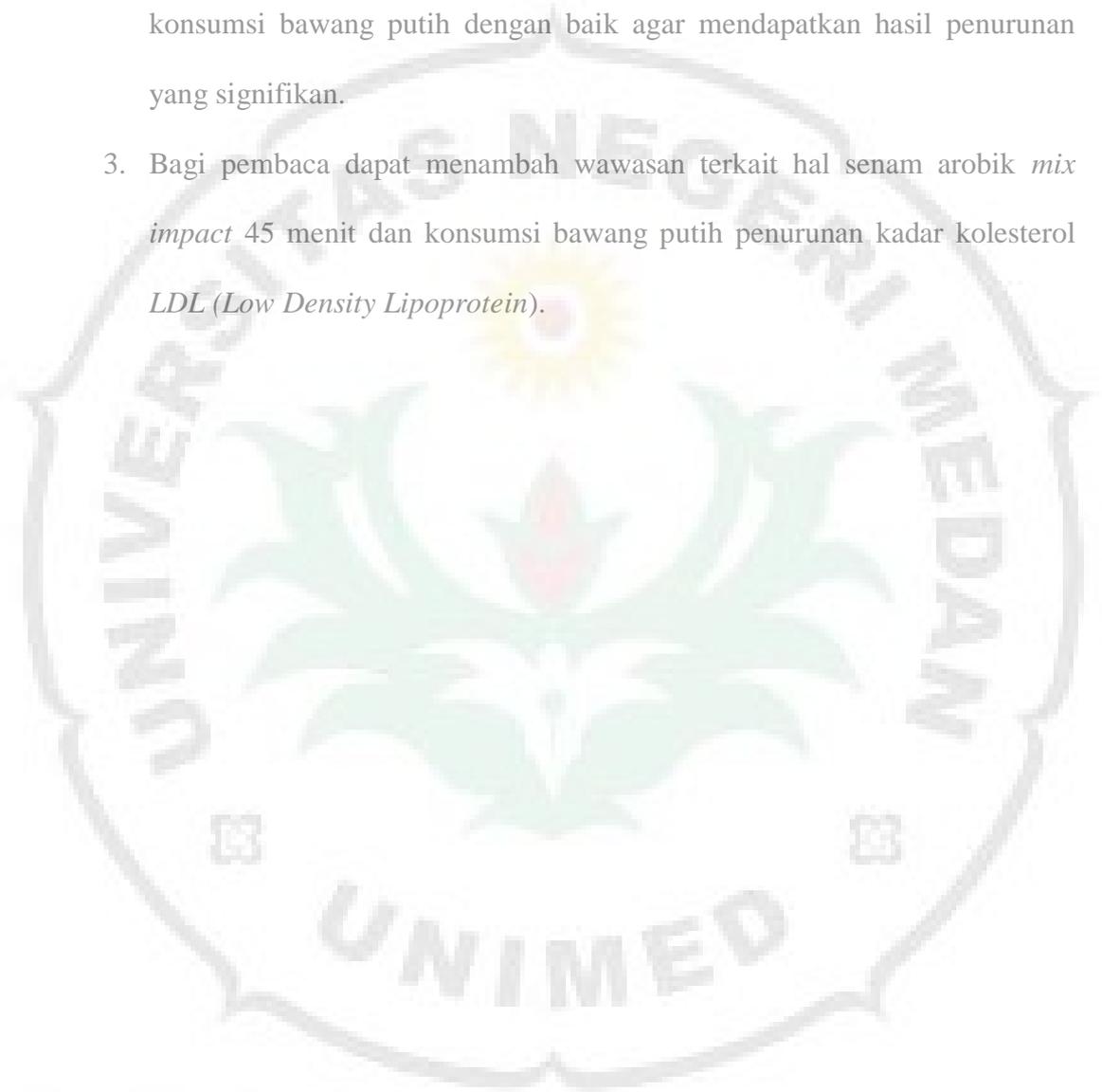
B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memiliki beberapa saran, yaitu:

1. Bagi sampel yang telah mengikuti senam aerobik *mix impact* 45 menit dalam penelitian ini dapat melanjutkannya kembali untuk mendapatkan hasil penurunan kadar kolesterol *LDL* yang lebih baik lagi serta harus mampu mengatur pola makan dan istirahat.
2. Bagi masyarakat yang memiliki kadar kolesterol *LDL* yang tinggi dianjurkan untuk melakukan senam aerobik *mix impact* 45 menit dan

konsumsi bawang putih dengan baik agar mendapatkan hasil penurunan yang signifikan.

3. Bagi pembaca dapat menambah wawasan terkait hal senam arobik *mix impact* 45 menit dan konsumsi bawang putih penurunan kadar kolesterol *LDL (Low Density Lipoprotein)*.



THE
Character Building
UNIVERSITY