

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis bahwa: tidak terdapat perbedaan aktivitas fisik intensitas sedang dan aktivitas intensitas berat terhadap kadar kolesterol High Density Lipoprotein pada tikus putih (*Rattus Norvegicus*).

5.2 Saran

Dari penelitian yang dilakukan dan didapat kesimpulan maka saran yang dapat peneliti sampaikan adalah:

1. Bagi masyarakat agar dapat menggunakan metode aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan intensitas berat dengan durasi dan frekuensi yang sesuai dengan penelitian ini. Namun, tidak menutup kemungkinan apabila masyarakat ingin melakukan latihan dengan intensitas sedang dan berat tetapi dengan catatan bahwa durasi latihan harus ditambah agar peningkatan HDL dapat tercapai. Pemilihan intensitas dan durasi disesuaikan dengan tingkat aktivitas fisik dan kondisi kesehatan masing-masing individu.

2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan metode penelitian terutama pada kriteria durasi dan intensitas sehingga hasil penelitian yang lebih rinci dapat dimanfaatkan oleh masyarakat dalam memilih metode olahraga yang tepat untuk meningkatkan HDL dan menjaga kesehatan tubuhnya.
3. Bagi mahasiswa diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan dengan mengukur variabel lainnya

