

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Terdapat perbedaan massa tulang sebelum dan sesudah intervensi *HIIT* 8 minggu pada pasien obesitas. Tidak terdapat perbedaan massa tulang sebelum dan sesudah intervensi *MICT* 8 minggu pada pasien obesitas.
2. Terdapat perbedaan efektivitas antara *High-Intensity Interval Training (HIIT)* dan *Moderate-Intensity Continuous Training (MICT)* terhadap massa tulang pada pasien obesitas. *HIIT* lebih efektif dalam meningkatkan massa tulang pasien obesitas.

### A. Saran

#### 1. Bagi Bidang Ilmu Terkait

*HIIT* dapat direkomendasikan sebagai latihan fisik yang dapat meningkatkan massa tulang pada pasien obesitas.

#### 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya dapat mengambil data asupan makan sebelum dan selama penelitian berlangsung agar pengaruhnya terhadap massa tulang dapat diketahui.
- b. Penelitian selanjutnya dapat mengambil data aktivitas fisik di luar intervensi agar pengaruhnya terhadap massa tulang dapat diketahui.
- c. Penelitian selanjutnya dapat melakukan pengawasan dengan tingkat yang sama pada masing-masing kelompok intervensi.
- d. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan DEXA sebagai *gold standar* untuk pengukuran kepadatan tulang.