

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Moderate Intensity Continuous Training (MICT) berpengaruh terhadap kadar *Interleukin-6* (IL-6) pada wanita obesitas, yaitu MICT dapat menurunkan IL-6 wanita obesitas.

B. Saran

1. Bagi Bidang Ilmu Terkait

MICT dapat direkomendasikan sebagai latihan fisik yang dapat menurunkan Kadar IL-6 pada wanita dengan obesitas.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya dapat meneliti data asupan kalori subjek sebelum intervensi selama penelitian berlangsung agar perubahan dan/atau pengaruh asupan kalori terhadap kadar IL-6 dapat diketahui
- b. Penelitian selanjutnya dapat meneliti pengaruh MICT terhadap kadar IL-6 untuk intervensi lebih dari 12 minggu.
- c. Penelitian selanjutnya dapat meneliti data aktivitas fisik subjek di luar intervensi, selama penelitian berlangsung agar perubahan dan/atau pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar IL-6 dapat diketahui
- d. Penelitian selanjutnya dapat meneliti data tingkat kenyamanan dan kesenangan subjek selama intervensi berlangsung agar dapat mengetahui pengaruhnya terhadap motivasi dan performa latihan fisik
- e. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan subjek laki-laki untuk mengetahui adanya persamaan atau perbedaan hasil penurunan kadar IL-6 dengan subjek perempuan.