

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Perlakuan renang berbagai intensitas memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kadar kolesterol total tikus Wistar model obesitas.
2. Pengaruh renang berbagai intensitas terhadap kolesterol total dari yang paling signifikan menurunkan adalah intensitas sedang, ringan, dan berat.
3. Perlakuan renang dengan beban intensitas sedang merupakan perlakuan paling efektif dalam menurunkan kadar kolesterol total tikus Wistar.

B. Saran

1. Perlu dilakukan penelitian serupa dengan desain *pretest* dan *posttest*
2. Perlu dilakukan penelitian kadar dosis aman untuk pemberian *High Fructose Diet* atau *High Fat Diet*
3. Perlu dilakukan penelitian terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan renang tikus Wistar.
4. Perlu dilakukan *pre-test* penelitian agar dapat mengukur seberapa jauh penurunan kolesterol total tikus Wistar.
5. Penelitian berbasis aktivitas fisik pada tikus Wistar dapat dilakukan di malam hari untuk memaksimalkan potensi tubuh tikus Wistar.
6. Penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian pada manusia terkait pengaruh renang berbagai intensitas terhadap kadar kolesterol total populasi obesitas.