

BAB V. KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Renang berbagai intensitas (ringan, sedang, dan berat) menurunkan kadar MDA tikus (*Rattus norvegicus*) model obesitas yang diinduksi HFD secara signifikan.
2. Intensitas renang yang paling baik dalam menurunkan kadar MDA tikus (*Rattus norvegicus*) model obesitas yang diinduksi HFD adalah intensitas sedang.

B. Saran

1. Perlu dilakukan pengukuran kadar MDA sebelum penelitian (*pre test*) untuk memastikan bahwa terdapat perbedaan antara kadar MDA sebelum dan sesudah perlakuan renang intensitas ringan, sedang, dan berat.
2. Penelitian ini terbatas pada pengukuran kadar MDA setelah perlakuan renang berbagai intensitas. Penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor yang memengaruhi kadar MDA, seperti kadar antioksidan (SOD, GSH, dan katalase) pada tikus obesitas setelah diberikan perlakuan renang berbagai intensitas perlu dilakukan.
3. Penelitian lebih lanjut terkait pengaruh renang berbagai intensitas terhadap kadar MDA pada manusia perlu dilakukan.