

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Perlakuan renang berbagai intensitas memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar HDL dan penurunan kadar LDL tikus (*Rattus norvegicus*) model obesitas.
2. Perlakuan renang intensitas ringan dan sedang dapat meningkatkan kadar HDL tikus (*Rattus norvegicus*) model obesitas.
3. Perlakuan renang intensitas ringan, sedang, dan berat dapat menurunkan kadar LDL tikus (*Rattus norvegicus*) model obesitas.
4. Intensitas renang paling baik dalam meningkatkan kadar HDL dan menurunkan kadar LDL adalah renang intensitas sedang.

### B. Saran

1. Perlu dilakukan pengukuran kadar HDL-LDL sebelum penelitian (*pre-test*) untuk memastikan bahwa terdapat perbedaan antara kadar HDL-LDL sebelum dan sesudah perlakuan renang berbagai intensitas (ringan, sedang, dan berat).
2. Perlu dilakukan penelitian mengenai waktu berenang efektif terhadap kadar HDL-LDL tikus obesitas.
3. Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor terkait yang memengaruhi kadar HDL-LDL tikus obesitas setelah diberikan perlakuan renang.
4. Penelitian ini dapat menjadi pedoman penelitian lebih lanjut pada manusia terkait pengaruh renang berbagai intensitas terhadap kadar HDL-LDL populasi obesitas.