

V. PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh latihan fisik renang intensitas ringan, sedang, dan berat terhadap kadar IL-6 pada kelompok kontrol (KI), kelompok obesitas tanpa perlakuan (KII), kelompok obesitas perlakuan renang intensitas ringan (KA), kelompok obesitas perlakuan renang intensitas sedang (KB), kelompok obesitas perlakuan renang intensitas berat (KC) tikus putih model obesitas yang diinduksi HFD.
2. Renang intensitas ringan dan sedang berpengaruh signifikan terhadap penurunan kadar IL-6, sedangkan renang intensitas berat tidak berpengaruh signifikan terhadap penurunan kadar IL-6.

B. Saran

1. Perlu dilakukan pengukuran kadar IL-6 sebelum penelitian (*pre-test*) untuk memastikan adanya perbedaan kadar IL-6 sebelum dan sesudah perlakuan renang.
2. Penelitian hanya terbatas pada pengukuran kadar IL-6 setelah perlakuan renang pada berbagai kondisi tikus. Disarankan untuk penelitian selanjutnya meneliti faktor-faktor terkait seperti stres dan penyakit penyerta yang dapat memengaruhi kadar IL-6 tikus obesitas setelah diberikan perlakuan renang.
3. Penelitian dapat dilanjutkan ke uji klinis dengan subjek manusia untuk mengetahui pengaruh renang terhadap penurunan berat badan dan kadar IL-6.

4. Penderita obesitas dapat melakukan latihan fisik renang untuk menurunkan berat badan dengan menerapkan prinsip FITT. Frekuensi yang dibutuhkan yaitu minimal 3-5 kali dalam seminggu selama 30-50 menit dengan intensitas sedang (64-76% dari denyut jantung maksimal) dan tipe latihan yang disarankan yaitu latihan fisik aerobik seperti renang.

