

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata usia responden penelitian adalah 20,5 tahun. Rata-rata uang saku responden sebesar Rp1.052.380. Rata-rata kadar kolesterol total responden sebelum perlakuan adalah 221,76 mg/dL. Sebanyak 71,4% responden tinggal di kost. Kualitas tidur yang buruk terjadi pada 90,5% responden.
2. Rata-rata berat badan seluruh responden adalah 52,42 kg sebelum perlakuan dan 51,86 kg setelah perlakuan. Rata-rata indeks massa tubuh seluruh responden adalah 21,4 kg/m² sebelum perlakuan dan 21,21 kg/m² setelah perlakuan. Rata-rata skala *visceral fat* seluruh responden adalah 3,02 sebelum perlakuan dan turun menjadi 2,88 setelah perlakuan.
3. Terdapat pengaruh intervensi senam aerobik intensitas sedang selama 4 minggu terhadap kadar kolesterol total.
4. Terdapat pengaruh intervensi pembatasan minuman manis selama 4 minggu terhadap kadar kolesterol total.
5. Uji beda perubahan kadar kolesterol total antar kelompok menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata perubahan kadar kolesterol total ketiga kelompok dengan penurunan terbesar pada kelompok senam aerobik ($p=0,012$).

B. Saran

1. Bagi Penelitian Selanjutnya
Metode pengukuran kadar kolesterol total dapat menggunakan metode yang lebih akurat. Penelitian berikutnya dapat mengontrol asupan makan responden sehari-hari sebagai salah satu faktor yang juga dapat mempengaruhi kadar kolesterol total.
2. Bagi Responden
Hasil penelitian dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dengan membiasakan senam aerobik 2x/minggu dan membatasi konsumsi minuman manis maksimal 236 mL/hari dalam rangka menurunkan kadar kolesterol total.

3. Bagi Universitas Jenderal Soedirman

Hasil penelitian ini dapat dijadikan literatur tambahan dan acuan dalam meneliti lebih lanjut terkait efektivitas senam aerobik dan pembatasan minuman manis dalam menurunkan kadar kolesterol total.

