

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

1. Latihan fisik dengan berbagai intensitas berpengaruh terhadap kadar glukosa darah puasa pada tikus putih (*Rattus norvegicus*) model obesitas.
2. Pemberian intervensi latihan fisik intensitas ringan berpengaruh dalam menurunkan kadar glukosa darah puasa pada tikus putih (*Rattus norvegicus*) model obesitas dengan rerata penurunan sebesar 31,23 mg/dL.
3. Pemberian intervensi latihan fisik intensitas sedang berpengaruh dalam menurunkan kadar glukosa darah puasa pada tikus putih (*Rattus norvegicus*) model obesitas dengan rerata penurunan sebesar 44,57 mg/dL.
4. Pemberian intervensi latihan fisik intensitas berat berpengaruh dalam menurunkan kadar glukosa darah puasa pada tikus putih (*Rattus norvegicus*) model obesitas dengan rerata penurunan sebesar 50,89 mg/dL.
5. Latihan fisik aerobik dengan intensitas berat merupakan intensitas paling baik untuk menurunkan kadar glukosa darah puasa tikus putih (*Rattus norvegicus*) model obesitas.

### **B. Saran**

1. Perlu dilakukan penelitian sejenis dengan rentang waktu yang lebih singkat untuk mengetahui kapan latihan fisik aerobik dapat menurunkan kadar glukosa darah dengan hasil yang signifikan.
2. Durasi intervensi dapat diperpanjang untuk mengetahui lama latihan fisik aerobik yang efektif untuk mencapai kadar glukosa darah puasa normal.
3. Untuk penelitian selanjutnya, tingkat kebugaran tikus perlu diukur untuk menentukan dosis intensitas dan kemampuan pada masing-masing tikus.