

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Pemberian intervensi latihan fisik aerobik intensitas ringan, sedang, dan berat memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar HDL dan penurunan kadar LDL tikus (*Rattus norvegicus*) model obesitas.
2. Pemberian intervensi latihan fisik aerobik intensitas ringan berpengaruh dalam meningkatkan kadar HDL (sebesar 64 mg/dl) dan menurunkan kadar LDL (sebesar 39 mg/dl).
3. Pemberian intervensi latihan fisik aerobik intensitas sedang berpengaruh dalam meningkatkan kadar HDL (sebesar 70 mg/dl) dan menurunkan kadar LDL (sebesar 35 mg/dl).
4. Pemberian intervensi latihan fisik aerobik intensitas berat berpengaruh dalam meningkatkan kadar HDL (sebesar 76 mg/dl) dan menurunkan kadar LDL (sebesar 30 mg/dl).
5. Latihan fisik aerobik dengan intensitas ringan sudah cukup untuk menormalkan kadar HDL sedangkan penurunan pada kadar LDL lebih signifikan pada intensitas berat, meski hanya mendekati normal.

### B. Saran

1. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh intensitas latihan terhadap kadar HDL dan LDL dapat dijadikan dasar pertimbangan latihan fisik sebagai terapi non farmakologi untuk memperbaiki kadar HDL dan LDL pada pasien obesitas.

2. Pengukuran panjang nasoanal tikus pada penelitian selanjutnya dapat ditambahkan sebelum dilakukan induksi obesitas untuk mengetahui perbedaan indeks Lee sebelum dan sesudah induksi HFD.
3. Perlu dilakukan penelitian sejenis dengan memperpanjang durasi intervensi untuk mengetahui lama latihan fisik aerobik yang efektif untuk mencapai kadar LDL normal.
4. Dilakukan nya pemberian induksi HFD secara sonde atau penempatan satu kandang untuk satu ekor hewan coba agar dosis dan jumlah yang didapatkan sama rata serta mengurangi bias pengukuran.
5. Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor terkait yang memengaruhi kadar HDL dan LDL tikus obesitas setelah diberikan intervensi latihan fisik aerobik.

