

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

- 1) Intensitas latihan aerobik dengan modalitas *treadmill* berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah tikus putih (*Rattus norvegicus*) model obesitas.
- 2) Intensitas latihan aerobik pada intensitas tinggi menyebabkan penurunan tekanan darah paling tinggi pada tikus putih (*Rattus norvegicus*) model obesitas.

B. Saran

- 1) Mengingat bahwa intensitas latihan yang digunakan dalam penelitian ini belum sepenuhnya mampu menormalkan tekanan darah tikus putih, disarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan penerapan durasi intervensi yang lebih panjang. Hal tersebut dimaksudkan untuk melihat respons fisiologis yang dihasilkan serta mengevaluasi efek jangka panjang dari latihan fisik terhadap tekanan darah.
- 2) Untuk meningkatkan validitas eksternal dan relevansi klinis dari hasil penelitian, perlu dilakukan studi lanjutan dalam bentuk uji klinis pada manusia, khususnya pada individu dengan obesitas. Penelitian tersebut bertujuan untuk menilai potensi latihan fisik aerobik sebagai alternatif nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi.
- 3) Frekuensi latihan lima kali per minggu yang digunakan dalam penelitian ini dinilai kurang praktis untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya mengkaji kemungkinan penerapan intervensi latihan fisik dengan frekuensi yang

lebih rendah, seperti tiga kali per minggu, guna menilai apakah frekuensi yang lebih sederhana tersebut tetap memberikan dampak signifikan terhadap penurunan tekanan darah

