

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Pada penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

7.1.1 Rerata kadar MDA serum mencit *Mus musculus* pada kelompok tanpa perakuan adalah  $2,51 \pm 0,15$  nmol/ml.

7.1.2 Rerata kadar MDA serum mencit *Mus musculus* pada kelompok dengan perakuan aktivitas fisik sedang adalah  $2,10 \pm 0,13$  nmol/ml

7.1.3 Rerata kadar MDA serum mencit *Mus musculus* pada kelompok dengan perakuan aktivitas fisik berat adalah  $1,81 \pm 0,13$  nmol/ml

7.1.4 Secara statistik terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas fisik sedang maupun berat terhadap penurunan kadar MDA serum mencit *Mus musculus*.

#### 7.2 Saran

7.2.1 Perlu diteliti lebih lanjut tentang perbedaan kadar MDA sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

7.2.2 Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar antioksidan tubuh yang berperan sebagai sistem pertahanan terhadap stres oksidatif.