

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Pada penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulannya sebagai berikut :

- 7.1.1 Terjadi penurunan kadar Trigliserida pada Mencit (*Mus musculus*) setelah melakukan aktivitas fisik sedang dan berat.
- 7.1.2 Terdapat pengaruh penurunan yang signifikan antara aktivitas fisik sedang dan berat terhadap kadar Trigliserida yaitu ( $P < 0.05$ )

#### 7.2 Saran

- 7.2.1 Sebagai bahan pertimbangan bagi masyarakat pentingnya aktivitas fisik dikehidupan sehari – hari dalam membuat tubuh sehat dan bugar.
- 7.2.2 Tidak perlu melakukan aktivitas fisik yang berlebihan agar badan sehat cukup dengan intensitas dan durasi yang secukupnya saja.