

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Latihan renang memiliki pengaruh terhadap kadar kolesterol *Low Density Lipoprotein* (LDL) pada tikus (*Rattus norvegicus*) Jantan Galur Wistar yang terpapar asap rokok kretek.
2. Semakin berat intensitas latihan renang, semakin rendah kadar kolesterol LDL darah tikus putih yang terpapar dengan asap rokok kretek
3. Kadar kolesterol LDL pada kelompok kontrol positif yang terpapar asap rokok dan tidak latihan renang berbeda bermakna dengan kelompok perlakuan latihan renang maupun kontrol negatif yang tidak terpapar asap rokok dan tidak latihan renang.
4. Kelompok kontrol positif memiliki kadar kolesterol LDL paling tinggi (12,2571 mg/dl) daripada kontrol negatif (9,6143 mg/dl) dan kelompok latihan renang. Kelompok latihan renang intensitas berat memiliki kadar kolesterol LDL paling rendah (7,9429 mg/dl) dibandingkan dengan intensitas ringan (8,8571 mg/dl).

7.2 Saran

1. Untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal sebaiknya memastikan terlebih dahulu kadar kolesterol LDL tikus saat masa aklimatisasi dan ketika akan dibedah.
2. Untuk penelitian selanjutnya dapat diteliti apakah ada pengaruh pada kadar kolesterol LDL terkait dengan perbedaan lama merokok tikus dengan perlakuan renang intensitas yang sama.
3. Selanjutnya dapat diteliti hubungan antara frekuensi latihan dengan kadar kolesterol LDL tikus yang terpapar asap rokok.