

## BAB VII

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan renang dapat memberikan kecenderungan penurunan ketebalan dinding arteri yang telah dipapar asap rokok kretek.

1. Semakin besar intensitas latihan renang, maka semakin besar kecenderungan untuk menurunkan resiko penebalan dinding arteri tikus yang dipapar asap rokok kretek.
2. Terdapat perbedaan antara ketebalan dinding arteri pada latihan intensitas berat dan latihan renang intensitas ringan. Latihan renang intensitas berat lebih memberikan efek menghambat penebalan dinding arteri dibandingkan dengan latihan renang intensitas ringan.

#### 7.2 Saran

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan rentang waktu penelitian yang lebih lama untuk hasil yang diharapkan lebih signifikan.
2. Pengerjaan dan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran agar penelitian yang serupa selanjutnya dapat dilakukan lebih baik lagi dari tahap perlakuan, pembedahan, dan pembuatan preparat agar pengamatan dan interpretasi gambaran histologis lebih maksimal.

3. Penelitian selanjutnya yang serupa dari hasil penelitian ini dapat mengambil variabel lain yang saling mendukung dan melengkapi.

