

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Latihan renang memiliki pengaruh terhadap penurunan kadar trigliserida pada tikus (*Rattus norvegicus*) galur wistar yang terpapar asap rokok kretek.
2. Semakin berat intensitas latihan renang, semakin rendah kadar trigliserida darah tikus yang terpapar dengan asap rokok kretek.
3. Kadar trigliserida pada kelompok kontrol positif berbeda signifikan dengan kelompok perlakuan latihan renang intensitas ringan maupun berat.
4. Kadar trigliserida pada kelompok perlakuan latihan renang intensitas berat tidak berbeda secara signifikan dengan kelompok latihan renang intensitas ringan.
5. Kelompok kontrol positif memiliki rerata kadar trigliserida paling tinggi dan kelompok latihan renang intensitas berat memiliki rerata kadar trigliserida paling rendah.

7.2 Saran

1. Untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal sebaiknya memastikan terlebih dahulu kadar trigliserida tikus saat masa aklimatisasi. Pengambilan sampel darah sebelum perlakuan bisa melalui plexus *retro-orbitalis* sebanyak 0,5 sampai 1 cc. Bisa digunakan *mouse handler* agar tikus sulit untuk bergerak saat pengambilan sampel darah (Heryani, *dkk.*, 2011).

2. Untuk penelitian selanjutnya dapat diteliti apakah ada pengaruh pada kadar trigliserida terkait dengan perbedaan lama merokok tikus dengan perlakuan renang intensitas yang sama.
3. Selanjutnya dapat diteliti hubungan antara frekuensi latihan dengan kadar trigliserida tikus yang terpapar asap rokok.

