

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

- Kadar LDL direk serum puasa dewasa muda yang melakukan olahraga tipe aerobik cukup lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang tidak cukup.
- Kadar HDL direk serum puasa dewasa muda yang melakukan olahraga tipe aerobik lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak cukup, namun menunjukkan perbedaan yang tidak bermakna secara statistik.
- Rasio LDL/HDL dewasa muda yang melakukan olahraga tipe aerobik cukup lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang tidak cukup.

5.2. Saran

- Perlu dilakukan penelitian dengan desain penelitian eksperimental dengan perlakuan olahraga tipe aerobik cukup pada subjek penelitian
- Perlu dilakukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak dengan jenis kelamin yang sama
- Perlu dilakukan penelitian dengan pengukuran intensitas olahraga yang sama pada kedua kelompok
- Perlu dilakukan penelitian mengenai perbedaan kadar profil lipid lengkap
- Perlu dilakukan pengamatan mengenai asupan makanan sehari-hari