

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

- Tidak terdapat penurunan ekspresi gen p62 yang bermakna pada otot gastrocnemius tikus galur Wistar antara kelompok yang diberikan latihan fisik kronik intensitas ringan dengan kelompok kontrol.
- Terdapat penurunan ekspresi gen p62 yang sangat bermakna pada otot gastrocnemius tikus galur Wistar antara kelompok yang diberikan latihan fisik intensitas sedang dengan kelompok kontrol.
- Tidak terdapat penurunan ekspresi gen p62 pada otot gastrocnemius tikus galur Wistar antara kelompok yang diberikan latihan fisik intensitas berat dengan kelompok kontrol.

#### **5.2 Saran**

- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi gen p62 pada otot lainnya, misalnya otot *quadriceps femoris*.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi gen lain untuk mengetahui lebih dalam proses autofagi yang terjadi pada latihan fisik kronik.
- Penelitian dilakukan dalam jangka waktu yang lebih dari 8 minggu.