

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- Pada latihan fisik dengan intensitas sedang dapat menyebabkan penurunan dari ekspresi gen LC3 dan aktivasi autofagi. Sedangkan pada latihan fisik intensitas ringan dan sedang tidak ditemukan penurunan gen LC3 dan tidak terdapat aktivasi dari autofagi.

5.2 Saran

- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi mRNA LC3 pada otot lainnya, misalnya otot *soleus* dan otot *quadriceps femoris*.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi mRNA gen lain untuk mengetahui lebih detail proses autofagi yang terjadi pada latihan fisik dengan berbagai intensitas.