BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

5. 1 Simpulan

Simpulan dari Penelitian tentang Efek Suplementasi Omega-3 dan *Exercise* Aerobik secara teratur selama 4 minggu pada tikus jantan galur Wistar model dislipidemia yang secara simultan tetap diberi pakan tinggi kolesterol, yaitu:

- ✓ Suplementasi omega-3 belum menunjukkan efek peningkatan kadar kolesterol-HDL.
- ✓ *Exercise* aerobik secara teratur belum menunjukkan efek peningkatan kadar kolesterol-HDL.
- ✓ Suplementasi omega-3 memiliki efek setara dengan *exercise* aerobik secara teratur terhadap kadar kolesterol-HDL.

5.2 Saran

Saran-saran yang ingin penulis kemukakan kepada para peneliti yang berminat untuk melanjutkan penelitian ini, yaitu :

- ✓ Penelitian perlu jangka waktu pemantauan lebih lama karena berdasarkan referensi fungsi kolesterol HDL adalah untuk mobilisasi lipoprotein lain, maka efek peningkatan kadar Kolesterol baru akan tampak bila kadar jenis lipid darah lain telah berada dalam rentang normal.
- ✓ Penelitian perlu dilanjutkan dengan pemberian dosis omega-3 dan *exercise* aerobik dengan dosis yang bervariasi agar didapatkan dosis paling sesuai untuk upaya meningkatkan kadar kolesterol-HDL serum.
- ✓ Penelitian sebaiknya menggunakan hewan coba dengan pola metabolisme mirip dengan manusia misalnya kelinci dan bila hasilnya baik maka penelitian dilanjutkan dengan subjek penelitian manusia.
- ✓ Penelitian selanjutnya perlu memperhatikan keseragam porsi pemberian diet pakan tinggi kolesterol dan dosis propil tiourasil.
- ✓ Penelitian disertai pemantauan efek samping suplementasi Omega-3.