

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Olahraga intensitas sedang sebanyak 20 kali dalam satu bulan tidak menurunkan kadar trigliserida dalam darah

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah:

- Agar dilakukan penelitian lebih lanjut tentang olahraga intensitas berat
- Agar dilakukan penelitian lebih lanjut tentang durasi waktu yang lebih lama yaitu 60 menit
- Agar dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pola makan bagi subjek penelitian