

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

1. Latihan fisik kronik intensitas ringan menurunkan ekspresi gen LC3 pada jantung tikus galur Wistar
2. Latihan fisik kronik intensitas sedang menurunkan ekspresi gen LC3 pada jantung tikus galur Wistar.
3. Latihan fisik kronik intensitas berat menurunkan ekspresi gen LC3 pada jantung tikus galur Wistar.

#### **5.2 Saran**

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi gen LC3 pada organ lainnya seperti jaringan lemak, hepar, dan otot rangka seperti otot quadriceps femoris dan otot vastus lateralis untuk mengetahui kadar autofagosom dalam proses autofagi.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi gen lain yang terkait autofagi seperti gen p62, mTOR, ULK-1, ATG, dan Bcl-2 untuk mendapatkan hasil yang lebih spesifik dalam proses autofagi yang terjadi pada latihan fisik.