

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan:

1. Latihan fisik intensitas sedang selama 3 hari menurunkan ekspresi gen LC3 pada jantung tikus galur wistar jantan.
2. Latihan fisik intensitas sedang selama 6 hari menurunkan ekspresi gen LC3 pada jantung tikus galur wistar jantan.
3. Latihan fisik intensitas sedang selama 15 hari tidak menurunkan ekspresi gen LC3 pada jantung tikus galur wistar jantan.

#### **5.2 Saran**

Saran yang dapat diberikan penulis, yaitu:

1. Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi gen LC3 pada organ lainnya, misalnya otot skeletal dan hepar.
2. Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi gen lain yang terkait autofagi seperti gen p62, mTOR, kompleks ULK1 dan *Beclin1* untuk mengetahui lebih dalam proses autofagi yang terjadi pada latihan fisik.
3. Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi gen LC3 pada latihan fisik kronis.
4. Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh latihan fisik akut intensitas sedang terhadap protein LC3.
5. Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi gen LC3 saat melakukan latihan fisik serial setiap hari.