

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Latihan fisik kronik intensitas sedang dan berat meningkatkan ekspresi gen α -MHC pada jantung tikus Wistar, tetapi latihan fisik kronik intensitas ringan tidak meningkatkan ekspresi gen α -MHC.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diusulkan peneliti:

- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi gen lain untuk mengetahui lebih dalam proses hipertrofi jantung yang terjadi pada latihan fisik kronik.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi gen β -MHC untuk mengetahui perbandingannya dengan gen α -MHC dan dalam proses hipertrofi jantung.