

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa:

1. Olahraga intensitas sedang tidak menurunkan kadar kolesterol total pada laki-laki dewasa muda.

5.2 Saran

Saran dari hasil penelitian ini adalah :

- perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pencegahan lain yang dapat memengaruhi kadar kolesterol total.
- perlu dilakukan penelitian lebih lanjut jenis olahraga apa saja yang dapat memengaruhi kadar kolesterol total dari intensitas, durasi dan lainnya.
- Perlu diteliti pada subjek hiperkolesterolemia (kolesterol > 200 mg/dL)
- Diperlukan kontrol terhadap asupan gizi subjek penelitian sebelum dan selama penelitian supaya hasil penelitian lebih akurat.
- Perlu dilakukan penelitian dengan durasi lebih panjang sehingga hasil penelitian lebih akurat.