

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan:

- Terdapat pengaruh latihan fisik kronik intensitas ringan terhadap ekspresi protein autofagi pada hepar tikus galur Wistar.
- Terdapat pengaruh latihan fisik kronik intensitas sedang terhadap ekspresi protein autofagi pada hepar tikus galur Wistar.
- Terdapat pengaruh latihan fisik kronik intensitas berat terhadap ekspresi protein autofagi pada hepar tikus galur Wistar.

Simpulan Tambahan :

- Latihan fisik kronik intensitas sedang dan berat memberikan pengaruh yang lebih besar dibanding intensitas ringan terhadap ekspresi protein autofagi pada hepar tikus galur Wistar.

#### 5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan penulis, yaitu:

- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi protein LC3 dan protein *p62* pada organ lainnya, misalnya pankreas, jaringan lemak.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi protein lain yang terkait autofagi seperti *mTOR*, *Beclin-1*, dan *ULK-1*.
- Dilakukan penelitian untuk mengetahui ekspresi protein yang terlibat dalam metabolisme lemak yang terjadi pada hepar setelah diberikan berbagai intensitas latihan fisik.
- Dilakukan penelitian pada hewan coba yang diberikan *High Fat Diet*.