

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan yaitu terdapat peningkatan ekspresi gen autofagi (gen LC3 dan gen *p62*) pada hepar tikus galur Wistar yang diberikan latihan fisik kronik intensitas sedang dan berat. Tetapi, tidak terdapat peningkatan ekspresi gen autofagi (gen LC3 dan gen *p62*) pada hepar tikus galur Wistar yang diberikan latihan fisik kronik intensitas ringan.

5.2 Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya diuraikan sebagai berikut :

- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi gen *p62* dan gen LC3 pada organ lainnya, misalnya jaringan lemak.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi gen *p62* dan gen LC3 pada tikus yang diberi diet tinggi lemak.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi gen lain yang terkait autofagi seperti mTOR, Beclin-1, ULK-1 untuk mengetahui lebih dalam proses autofagi yang terjadi pada latihan fisik.