

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 moringa dan latihan fisik intensitas sedang.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan penulis, yaitu:

- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh moringa terhadap ekspresi gen autofagi dengan pemberian moringa dosis tinggi.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh latihan fisik terhadap ekspresi gen autofagi dengan pemeriksaan di berbagai waktu, misalnya pada setiap minggu latihan.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh latihan fisik terhadap ekspresi gen autofagi dengan intensitas yang ditingkatkan dan dalam keadaan puasa.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi gen LC3 dan gen *p62* pada organ lainnya, misalnya jaringan lemak.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai ekspresi gen lain yang terkait autofagi untuk mengetahui lebih dalam proses autofagi yang terjadi pada latihan fisik.