

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang tidak signifikan pada kadar kolesterol total antara pegawai swasta yang berolahraga rutin dan pegawai swasta yang tidak rutin berolahraga.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Kedokteran

Hasil penelitian ini menambah referensi tentang perbedaan kadar kolesterol total dengan menggunakan variabel yang lebih bervariasi.

2. Bagi Peneliti lainnya

Diharapkan ada penelitian lanjutan dengan variabel diperluas dan dapat meminimalkan faktor perancu yang mempengaruhi kadar kolesterol total.