

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata kadar kreatinin pada penggiat *bodybuilding* adalah 1,0730 mg/dL
2. Nilai rata-rata kadar kreatinin pada penggiat senam aerobik adalah 0,9745 mg/dL
3. Terdapat perbedaan bermakna kadar kreatinin antara penggiat *bodybuilding* dengan penggiat senam aerobik. Hal ini dapat dilihat dari hasil  $p = 0,038$  ( $p < 0,05$ ).

#### **B. Saran**

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih banyak.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang lebih spesifik terhadap responden.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap responden dalam bentuk uji klinik untuk mendapatkan data yang lebih akurat mengenai aktivitas aerobik dan anaerobik pada pria dan wanita pada berbagai tingkatan umur, lama durasi dan berbagai tingkatan intensitas.

4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai kandungan asupan protein yang dikonsumsi oleh kebanyakan penggiat *bodybuilding* serta manfaat dan efek sampingnya.
5. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai dosis suplemen protein yang dapat dikonsumsi oleh kebanyakan penggiat *bodybuilding* dalam jumlah batas yang seharusnya dikonsumsi.