

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Dari total 40 responden, sebanyak (77,5%) responden memiliki kadar kreatinin dalam kategori normal dan (22,5%) responden memiliki kadar kreatinin tinggi.
2. Nilai rata-rata kadar kreatinin serum diperoleh sebesar 1,01mg/dL dengan nilai minimum 0,72 mg/dL dan maksimum 1,51mg/dL.
3. Kadar kreatinin tinggi ditemukan pada (22,5%) responden, terutama pada responden dengan frekuensi latihan  $\geq 5$  kali per minggu (15%), durasi latihan 45 – 60 menit per sesi (22,5%), asupan air putih kurang (22,5%), serta konsumsi suplemen (12,5%) dan (20%).

#### **B. Saran**

1. Bagi anggota gym disarankan untuk memperhatikan frekuensi latihan beban, pola konsumsi suplemen, kecukupan konsumsi air putih, serta melakukan pemeriksaan kadar kreatinin secara berkala sebagai upaya pemantauan fungsi ginjal.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan jumlah responden yang lebih banyak serta mempertimbangkan faktor lain seperti intensitas latihan, pola konsumsi harian, dan kebiasaan hidrasi, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan mendalam.