

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Dari hasil pemeriksaan kadar *Creatine Kinase Myocardial band* (CK-MB) pada orang yang suka melakukan *fitness*, dapat diambil kesimpulan yaitu didapatkan kadar *Creatine Kinase Myocardial Band* (CK-MB) normal sebanyak 9 orang (30%) dan kadar *Creatine Kinase Myocardial Band* (CK-MB) tidak normal adalah 21 orang (70%).

6.2 Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melanjutkan penelitian dengan parameter *Creatine Kinase Myocardial Band* (CK-MB) sebagai penunjang untuk mengetahui faktor penyakit jantung dari orang yang suka melakukan *fitness* dengan membandingkan *lifestyle*, pola latihan sesuai arahan *Personal Trainer*.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan sosialisasi pada member *fitness* yang mempunyai kebiasaan melakukan *fitness* akibat dari tingginya kadar *Creatine Kinase Myocardial Band* (CK-MB) yang dapat berpengaruh pada kesehatan jantung.