

## BAB 6

### KESIMPULAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden pada *member fitness* yang mengonsumsi suplemen *high protein* dengan rata-rata 1,5 mg/dl, maka dapat disimpulkan bahwa diperoleh kadar kreatinin serum normal sebanyak 9 orang responden dengan presentase 30%, sedangkan kadar kreatinin serum yang tinggi sebanyak 21 orang responden dengan presentase 70%.

#### 6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan saran – saran sebagai berikut :

1. Kepada Masyarakat

kepada *member fitness* yang mengonsumsi suplemen *high protein*, bahwa mengonsumsi suplemen *high protein* dan mengonsumsi protein tinggi sebagai pembentukan otot dalam jangka waktu cukup lama akan meningkatkan kadar kreatinin dalam darah.

2. Kepada peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian ini diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat menganalisa parameter lain pada *member fitness* yang mengonsumsi suplemen *high protein*.