

BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

1. Rerata kadar albumin pada penggiat *bodybuilding* adalah 4,776 g/dL.
2. Rerata kadar albumin pada penggiat senam aerobik adalah 4,590 g/dL.
3. Terdapat perbedaan kadar albumin yang bermakna antara penggiat *bodybuilding* dengan penggiat senam aerobik.

B. Saran

1. Perlu dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang lebih spesifik terhadap sampel penelitian.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap sampel penelitian dalam bentuk uji klinik untuk mendapatkan data yang lebih akurat mengenai pemberian suplemen protein baik pada pria dan wanita pada berbagai tingkatan umur, lama pemberian dan aktivitas fisik.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai kandungan suplemen protein yang dikonsumsi oleh kebanyakan penggiat *bodybuilding*, serta manfaat dan efek sampingnya

5. Perlu diberikan edukasi terhadap penggiat *bodybuilding* bahwa asupan protein yang berlebihan dan olahraga intensitas tinggi dapat meningkatkan kadar albumin.
6. Perlu diberikan edukasi terhadap penggiat senam aerobik bahwa untuk olahraga dengan intensitas sedang sampai tinggi membutuhkan tambahan protein sehingga harus diperhatikan asupan kalori proteinnya.