

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata kadar protein total pada penggiat *bodybuilding* 7.71 gr/dl.
2. Nilai rata-rata kadar protein total pada penggiat senam aerobik adalah 7.63 gr/dl.
3. Tidak ada perbedaan bermakna kadar protein total antara penggiat *bodybuilding* dengan penggiat senam aerobik. Hal ini dapat dilihat dari hasil $p > 0,05$.

B. Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dan lebih spesifik dari kriteria inklusi dan eksklusi lebih spesifik dengan jumlah responden yang lebih banyak.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap responden dalam bentuk penelitian uji klinik untuk mendapatkan data yang lebih akurat mengenai pemberian suplemen protein baik pada pria dan wanita pada berbagai tingkatan usia, lama pemberian, dan aktivitas fisik. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai kandungan suplemen protein yang dikonsumsi oleh kebanyakan penggiat *bodybuilding*.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai dosis suplemen protein yang dapat dikonsumsi oleh kebanyakan penggiat *bodybuilding* dan penggiat senam aerobik dalam jumlah batas yang seharusnya dikonsumsi.

4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai kandungan suplemen protein yang dikonsumsi oleh kebanyakan penggiat *bodybuilding*, serta manfaat dan efek sampingnya.
5. Perlu dilakukan edukasi bahwa dalam melakukan aktivitas fisik tidak hanya kadar protein yang harus cukup, tetapi juga karbohidrat, lemak, dan serat juga harus seimbang.