

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata kadar ureum pada penggiat *bodybuilding*, yaitu 27,63 mg/dl dan nilai rata-rata kadar ureum pada penggiat senam aerobik, yaitu 22,49 mg/dl sehingga didapatkan nilai rata-rata kadar ureum pada penggiat *bodybuilding* lebih tinggi daripada penggiat senam aerobik.
2. Tidak ada perbedaan bermakna kadar ureum antara penggiat *bodybuilding* dengan penggiat senam aerobik. Hal ini dapat dilihat dari hasil $p > 0,05$.

B. Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih banyak.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang lebih spesifik terhadap responden.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap responden 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 dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai dosis suplemen protein yang dapat dikonsumsi oleh kebanyakan penggiat *bodybuilding* dalam jumlah batas yang seharusnya dikonsumsi.