

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Kadar kreatinin serum pria dewasa muda instruktur fitnes lebih tinggi jika dibandingkan dengan pria dewasa muda yang tidak menjalani program fitnes.

5.2 Saran

- Perlu dilakukan penyesuaian atau pertimbangan nilai kadar referensi kadar kreatinin serum pada orang-orang dengan massa otot berlebih. Sehingga memungkinkan untuk dapat ditentukan nilai referensi kadar normal kreatinin darah pada seseorang yang menjalani program latihan fisik.
- Perlu dilakukan pemeriksaan laju filtrasi glomerulus guna untuk mengetahui apakah dipengaruhi oleh peningkatan massa otot semata atau disertai penurunan fungsi ginjal.
- Perlu diseragamkan jumlah asupan protein per hari untuk setiap sampel.
- Perlu dilakukan pemeriksaan pengukuran massa otot guna menyeragamkan kelompok sampel.
- Perlu dilakukan juga penelitian dengan latihan fisik yang berbeda guna mengetahui apakah terdapat peningkatan kadar kreatinin serumnya.
- Perlu dibandingkan dengan kadar kreatinin urin untuk mengetahui apakah masih dapat dieksresi dengan baik atau tidak.
- Perlu dilakukan penelitian sebagai perbandingan dimana subjek penelitian tidak diberhentikan suplemennya.