

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Kadar Kreatinin Serum pada Satpam di Universitas Bengkulu Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian responden memiliki kadar kreatinin tinggi 6,7% dan kadar kreatinin normal 93,3%.
2. Rata-rata usia responden adalah 28,5 tahun.
3. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan minum kopi 75,6%.
4. Jenis kopi yang dikonsumsi adalah kopi hitam yaitu 75,6%.
5. Konsumsi air putih responden ≥ 2 liter 66,7%, dan konsumsi air putih < 2 liter 33,3%.
6. Kebiasaan merokok cukup tinggi, dimana 60,0% responden merokok lebih dari 10 batang per hari, dan responden merokok ≤ 10 batang per hari 20,0%.
7. Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit 75,6%.
8. Rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) responden 23,61 Kg/m².
9. Aktivitas fisik yang dilakukan pada responden yaitu aktivitas sedang 53,3%, dan aktivitas berat 28,9%.

B. Saran

1. Bagi Akademik

Diharapkan mampu menjadi sumber rujukan dan materi pembelajaran mengenai pemeriksaan nilai kreatinin serum serta fungsi ginjal, dan digunakan sebagai bahan dasar pengembangan penelitian selanjutnya.

2. Bagi Peneliti Lain

Hasil yang diperoleh melalui penelitian ini mampu menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya dengan menambahkan variabel lain seperti kebiasaan merokok, aktivitas fisik, Indeks Massa Tubuh, serta faktor risiko lainnya yang dapat memengaruhi kadar kreatinin, agar penelitian lanjutan dapat memberikan temuan yang lebih komprehensif.

3. Bagi Masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan agar masyarakat lebih memperhatikan kondisi kesehatan, khususnya fungsi ginjal dengan melakukan pemeriksaan kadar kreatinin secara berkala. Selain itu masyarakat juga disarankan dalam mempertahankan kebiasaan hidup yang sehat seperti memenuhi kebutuhan cairan tubuh serta membatasi kebiasaan merokok, serta menjaga pola makan yang seimbang guna mencegah terjadinya gangguan fungsi ginjal.