

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar SGOT (*Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase*) pada pria yang mengonsumsi suplemen *creatine* di pusat kebugaran Kota Bengkulu tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata kadar SGOT pada responden adalah sebesar 38,46 U/L dengan simpangan deviasi 20,88 U/L. Nilai median sebesar 36,99 U/L, dengan nilai minimum 9,32 U/L dan maksimum 79,32 U/L, yang menunjukkan adanya variasi kadar SGOT antar responden.
2. Mayoritas responden mengonsumsi suplemen *creatine* secara rutin yaitu sebanyak 27 orang (87,1%), dan sebagian kecil tidak rutin sebanyak 4 orang (12,9%).
3. Berdasarkan frekuensi konsumsi, sebagian besar responden mengonsumsi *creatine* secara rutin dalam seminggu yaitu sebanyak 22 orang (71,0%), sedangkan 9 orang (29,0%) tidak rutin.
4. Peningkatan kadar SGOT pada responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti aktivitas fisik intensitas tinggi, konsumsi suplemen *creatine*, serta faktor lain seperti gaya hidup dan kemungkinan penggunaan zat tambahan.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Disarankan untuk mengonsumsi suplemen *creatine* sesuai dosis yang dianjurkan dan tidak berlebihan, serta melakukan pemeriksaan fungsi hati secara berkala, terutama pemeriksaan SGOT, untuk memantau kondisi kesehatan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan dalam pembelajaran di bidang kimia klinik, khususnya terkait pemeriksaan enzim hati pada pengguna suplemen.

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji kadar SGOT pada pengguna suplemen *creatine*. Peneliti berikutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian analitik agar dapat mengetahui hubungan antara konsumsi kreatin dengan kadar SGOT secara lebih mendalam