

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Kadar Kreatinin Dan *estimated Glomerular Filtration Rate* (eGFR) Pada Pengonsumsi Susu Protein di Pusat Kebugaran Kota Bengkulu Tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil pemeriksaan kadar kreatinin menunjukkan rata-rata sebesar 0,95 SD 0,40 mg/dL. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum kadar kreatinin responden masih berada dalam rentang normal sehingga fungsi ekskresi ginjal sebagian besar responden masih baik.
2. Hasil pemeriksaan *estimated Glomerular Filtration Rate* (eGFR) menunjukkan rata-rata sebesar 101,93 SD 31,55 mL/menit/1,73 m². Nilai rata-rata eGFR tersebut menunjukkan bahwa kemampuan filtrasi ginjal sebagian besar responden masih dalam kategori normal.
3. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki sebanyak 23 orang (76,67%), sedangkan perempuan sebanyak 7 orang (23,33%).
4. Berdasarkan pola konsumsi susu protein, sebagian besar responden mengonsumsi susu protein secara rutin sebanyak 22 orang (73,33%), sedangkan 8 orang (26,67%) mengonsumsi tidak rutin.

B. Saran

1) Bagi Pengonsumsi Susu Protein

Pengonsumsi susu protein disarankan untuk mengonsumsi susu protein sesuai kebutuhan tubuh dengan frekuensi yang teratur, yaitu minimal 3 kali per minggu, serta tidak melebihi kebutuhan yang dianjurkan. Selain itu, diperlukan pemenuhan asupan cairan yang cukup, penerapan pola makan seimbang, dan pemantauan fungsi ginjal melalui pemeriksaan kadar kreatinin dan estimated Glomerular Filtration Rate (eGFR) secara berkala.

2) Bagi Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa, khususnya di bidang Teknologi Laboratorium Medik, mengenai pemeriksaan fungsi ginjal pada pengonsumsi susu protein. Institusi pendidikan juga diharapkan dapat meningkatkan edukasi terkait pentingnya pemeriksaan kreatinin dan eGFR sebagai deteksi dini gangguan fungsi ginjal.

3) Bagi peneliti lain

Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan desain analitik untuk mengetahui hubungan antara konsumsi susu protein dengan kadar kreatinin dan nilai eGFR. Selain itu, penelitian berikutnya diharapkan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi fungsi ginjal, seperti pola makan, aktivitas fisik, asupan cairan, massa otot, dan riwayat penyakit.