

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

1. Usia subjek paling banyak yaitu 18-25 tahun (dewasa muda) sebanyak 61 orang (75,3%). Sebagian besar subjek berjenis kelamin laki-laki sebanyak 55 orang (67,9%). Mayoritas pekerjaan subjek yaitu sebagai mahasiswa sebanyak 55 orang (67,9%) dan selebihnya merupakan (wiraswasta, pegawai swasta, PNS, pekerja lepas, pelajar, ibu rumah tangga, dan pensiun PNS). Sebagian besar subjek sudah menjadi anggota pusat kebugaran selama >11 bulan sebanyak 34 orang (42%). Frekuensi latihan yang paling banyak dilakukan subjek yaitu 4-5x/minggu sebanyak 47 orang (58%). Durasi latihan yang paling banyak dilakukan subjek yaitu 90-120 menit sebanyak 46 orang (56,8%). Sebagian besar subjek tidak menggunakan jasa personal trainer sebanyak 72 orang (88,9%).
2. Sebanyak 81 subjek memiliki rata-rata asupan protein sebesar 154,20g/hari. Sumber protein yang paling banyak dikonsumsi oleh subjek adalah telur ayam negeri dengan tingkat partisipasi konsumsi sebanyak 76 orang (93,8%) dengan rata-rata konsumsi harian 114,64g/hari dengan. Tingkat kecukupan asupan protein subjek sebagian besar masuk dalam kategori mencukupi kebutuhan yaitu 59 orang (72,8%).
3. Sebanyak 31 orang (38,3%) mengonsumsi suplemen *whey* protein, 11 orang (35,5%) sudah mengonsumsi selama 2-4 bulan dan 11 orang (35,5%) sudah mengonsumsi >11 bulan.
4. Sebanyak 81 subjek memiliki rata-rata persentase massa otot sebesar 31,94% dengan kategori massa otot subjek laki-laki dan perempuan sebagian besar masuk dalam kategori normal yaitu sebanyak 25 orang (45,5%) subjek laki-laki dan 11 orang (42,3%) subjek Perempuan.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan massa otot pada anggota *fitness* Axel GYM Purwokerto.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi suplemen *whey* protein dengan massa otot pada anggota *fitness* Axel GYM Purwokerto.

## B. Saran

### 1. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi anggota *fitness* untuk meningkatkan asupan protein sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

### 2. Bagi Penulis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan edukasi secara umum atau pada anggota *fitness* terkait dengan asupan protein, konsumsi suplemen *whey* protein dan massa otot.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat:

- a. Menambah asupan energi, sehingga dapat lebih mengetahui faktor zat gizi lain yang mempengaruhi massa otot.
- b. Menambah faktor lain seperti jumlah, frekuensi, lama waktu konsumsi, durasi dan frekuensi latihan terkait dengan hubungan konsumsi suplemen *whey* protein dan massa otot.

