

**GAMBARAN KADAR KREATININ PADA PENGGIAT *BODYBUILDING* YANG
MENGONSUMSI SUPLEMEN PROTEIN DI TEMPAT *GYM* WILAYAH
MAJENANG**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Analis
Kesehatan**



**ADGRICA GREN WIJAY
20121082**

**PROGRAM STUDI DIII ANALIS KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
JULI 2024**

GAMBARAN KADAR KREATININ PADA PENGGIAT *BODYBUILDING* YANG MENGONSUMSI SUPLEMEN PROTEIN DI TEMPAT *GYM* WILAYAH MAJENANG

Adgrica Gren Wijay¹, Nita¹, Meri¹

Program Studi D-III Teknologi Laboratorium Medik, Universitas Bakti Tunas Husada

Abstrak

Kadar kreatinin serum dapat meningkat karena aktifitas fisik yang berlebihan dan konsumsi suplemen yang berlebihan. Peningkatan kadar kreatinin serum meningkatkan risiko penurunan fungsi ginjal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kadar kreatinin serum pada penggiat *bodybuilding*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang dilakukan menggunakan metode purposive sampling dan melibatkan 20 responden penggiat *bodybuilding*. Penelitian dilakukan dari bulan April hingga Mei 2024. Hasil penelitian didapatkan sebanyak (80%) responden memiliki kadar kreatinin serum normal dan (20%) responden memiliki kadar kreatinin di atas nilai normal. Kelompok yang berusia 12 hingga 25 tahun, berolahraga lebih dari dua kali seminggu, minum air mineral kurang lebih 2 liter per hari, dan mengonsumsi suplemen 2 hingga 4 kali sehari memiliki kadar kreatinin yang tinggi. Kesimpulannya Sebagian besar penggiat *bodybuilding* memiliki kadar kreatinin yang normal. Disarankan agar mereka tidak berolahraga terlalu banyak atau mengonsumsi suplemen berlebihan

Kata kunci: penggiat *bodybuilding*, ginjal, kreatinin

Abstract

Serum creatinine levels may increase due to excessive physical activity and excessive supplement consumption. Increased serum creatinine levels may increase the risk of decreased kidney function. The purpose of this study was to determine the description of serum creatinine levels in *bodybuilding* activists. The method used in this study is a descriptive type of research conducted using purposive sampling method and involving 20 *bodybuilding* enthusiast respondents. The research was conducted from April to May 2024. The results showed that as many respondents (80%) had normal serum creatinine levels and (20%) respondents had creatinine levels above normal values. Groups aged 12 to 25 years, exercising more than twice a week, drinking mineral water approximately 2 litres per day, and taking supplements 2 to 4 times a day had high creatinine levels. Conclusion Most *bodybuilders* have normal creatinine levels. It is recommended that they do not exercise too much or take over supplements.

Keywords: *bodybuilders*, kidney, creatinine