

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka didapat tingkat rata-rata pengetahuan *member fitness centre* di Kota Medan dalam mengonsumsi suplemen berada dalam kategori tinggi yaitu 84%.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan, maka peneliti membuat saran sebagai berikut :

1. Bagi *member fitness* agar meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi suplemen dengan banyak bertanya dan mempelajari dahulu mengenai supleme yang akan dikonsumsi.
2. Bagi jurusan Ilmu keolahragaan agar dapat menambah referensi tentang manfaat suplemen.
3. Bagi peneliti dapat menjadi referensi dalam mengembangkan variabel penelitian selanjutnya.