

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Rata- rata usia responden adalah 22,64 tahun, dengan usia minimal 20 dan maksimal 29 tahun. Status gizi normal pada atlet sebanyak 21 orang (84%) dan status gizi lebih atau *overweight* sebesar 4 atlet (16%).
- b. Sebesar 12 atlet (48%) mempunyai asupan energi sebesar ≥ 2212 kkal dan 13 atlet (52%) sebesar < 2212 kkal. Sebanyak 13 atlet (52%) mempunyai asupan protein $\geq 100,06$ gram atlet, dan Sebanyak 12 atlet (48%) yang mengonsumsi protein $< 100,06$ gram. Sebanyak 11 atlet (44%) mengonsumsi asupan lemak ≥ 64 gram, dan 14 atlet (56%) mengonsumsi < 64 gram. Sebanyak 10 atlet (40%) mengonsumsi asupan karbohidrat ≥ 362 gram responden, dan sebanyak 15 atlet (60%) mengonsumsi < 362 gram karbohidrat
- c. Mayoritas aktivitas fisik atlet dengan kategori berat sebanyak 14 atlet (56%) dan aktivitas fisik sedang sebanyak 11 atlet (44%).
- d. Ada hubungan antara asupan energi ($p=0,039$), asupan lemak ($p=0,026$), asupan karbohidrat ($p=0,017$). Tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi responden ($p=0,096$).
- e. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi atlet ($p=0,026$).

V.2 Saran

V.2.1 Responden

Untuk mulai mengatur pola makan dan sesuaikan dengan aktivitas fisik; di masa persiapan sebelum pertandingan, pertandingan dan pemulihan.

V.2.2 Pihak UPN “Veteran” Jakarta

Penelitian ini dapat menambah referensi penelitian dibidang ilmu gizi khususnya bidang gizi olahraga atlet renang sprinter.

V.2.3 Bagi Penelitian Lain

Diharapkan peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah sampel dan variabel lainnya yang mendukung.