

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 atlet bela diri remaja putri di Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar Ragunan Jakarta, tahun 2017 diperoleh beberapa kesimpulan :

1. Gambaran karakteristik asupan energi terbanyak adalah asupan energi kurang yaitu 17 orang (56,7%).
2. Gambaran karakteristik asupan karbohidrat terbanyak adalah asupan karbohidrat kurang yaitu 19 orang (63,3%).
3. Gambaran karakteristik asupan protein terbanyak adalah asupan protein cukup yaitu 16 orang (53,3%).
4. Gambaran karakteristik asupan lemak terbanyak adalah asupan lemak kurang yaitu 18 orang (60%).
5. Prevalensi atlet bela diri pada penelitian ini yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 11 orang (36,7%), sedangkan yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 19 orang (63,3%).
6. Terdapat hubungan bermakna antara asupan energi, karbohidrat, dan lemak dengan siklus menstruasi dan tidak terdapat hubungan bermakna antara asupan protein dengan siklus menstruasi.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Atlet Bela Diri Remaja Putri

Diharapkan atlet bela diri remaja putri mempraktikkan pola dan pemilihan menu makanan yang tepat sesuai dengan gizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

V.2.2 Bagi Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar Ragunan (PPLP)

Diharapkan adanya poster-poster kesehatan bertema faktor-faktor yang dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, gizi seimbang, dan cara-cara

melakukan diet yang sehat, mengadakan program pengaturan makan sesuai dengan gizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet, serta menggunakan hasil penelitian untuk diterapkan di PPLP Ragunan Jakarta.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian yang lebih baik, seperti menggunakan metode penelitian kohort . Selanjutnya, dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap terjadinya siklus menstruasi tidak teratur, atau adanya penelitian lanjutan mengenai dampak dari siklus menstruasi tidak teratur pada atlet.

