

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Persentase terbesar untuk aktivitas fisik pada atlet pria di Rumah Sakit Olahraga nasional adalah aktivitas fisik berat.
- b. Atlet pria di Rumah Sakit Olahraga nasional mayoritas memiliki asupan energi normal, asupan karbohidrat sangat kurang, asupan protein lebih, dan asupan lemak lebih.
- c. Persentase terbesar untuk komposisi tubuh (persentase lemak total tubuh) pada atlet pria di Rumah Sakit Olahraga nasional adalah tidak obesitas.
- d. Terdapat hubungan antara asupan energi dan asupan lemak terhadap komposisi tubuh (persentase lemak total tubuh) pada atlet pria di Rumah Sakit Olahraga Nasional tahun 2016-2018.
- e. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik, asupan karbohidrat, dan asupan protein terhadap komposisi tubuh (persentase lemak total tubuh) pada atlet pria di Rumah Sakit Olahraga Nasional tahun 2016-2018.
- f. Asupan energi secara statistik memiliki hubungan yang paling bermakna dengan risiko 0.146 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas berdasarkan persentase lemak total tubuh.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Atlet

Diharapkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran pada atlet mengenai aturan pola makan yang benar secara kualitas maupun kuantitas untuk mencapai gizi yang seimbang terutama asupan energi.

V.2.2 Bagi Rumah Sakit

Diharapkan pihak Rumah Sakit dapat lebih memperhatikan pola makan atlet yang benar secara kualitas maupun kuantitas dengan memberikan fasilitas seperti konseling nutrisi bagi atlet untuk membantu mereka mempertahankan kebiasaan pola makan dan program latihan yang wajar dalam meningkatkan kualitas atlet.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a Diharapkan agar melakukan penelitian dengan sampel lebih banyak serta meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi persentase lemak total tubuh seperti usia dan jenis kelamin.
- b Diharapkan untuk dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode lain, seperti studi kasus kontrol dan kohort agar dapat melihat hubungan sebab akibat dengan lebih akurat.
- c Diharapkan untuk menggunakan data primer atau pemeriksaan langsung untuk mengukur persentase lemak total tubuh.
- d Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan kategori cabang olahraga yang lebih spesifik.

