

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

- a. Gambaran karakteristik responden pada penelitian ini adalah sebanyak 52% responden termasuk golongan remaja awal (12-16 tahun), pendidikan ayah dan ibu sebagian besar pendidikan menengah (SMA/SMK) sebanyak 52%, pekerjaan sebagai karyawan swasta pada ayah dan ibu masing-masing sebanyak 50% dan 34%.
- b. Gambaran pengetahuan gizi pada penelitian ini adalah terdapat responden sebanyak 48% yang memiliki pengetahuan gizi kurang dan sebanyak 52% responden yang memiliki pengetahuan gizi yang baik.
- c. Gambaran asupan energi pada penelitian ini adalah terdapat responden sebanyak 52% yang memiliki asupan energi yang kurang dan sebanyak 48% responden yang memiliki asupan energi yang baik.
- d. Gambaran asupan vitamin C pada penelitian ini adalah terdapat responden sebanyak 68% yang memiliki asupan vitamin C yang kurang dan sebanyak 32% responden yang memiliki asupan vitamin C yang baik.
- e. Gambaran tingkat kebugaran pada penelitian ini adalah terdapat responden sebanyak 44% yang memiliki tingkat kebugaran yang kurang dan sebanyak 56% responden yang memiliki tingkat kebugaran yang baik.
- f. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan.

- g. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara asupan energi dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan
- h. Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan antara asupan vitamin C dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat saran yang disampaikan mengenai pengetahuan gizi, asupan energi, vitamin C dan tingkat kebugaran diantaranya yaitu saran bagi SSB ASTAM diantaranya dengan melakukan kegiatan penyuluhan gizi mengenai rekomendasi kebutuhan harian, diet dan pengaturan makan, serta dapat meningkatkan pengetahuan gizi atlet dengan memberikan informasi mengenai karbohidrat, protein, lemak dan asupan cairan saat berlatih atau bertanding. Serta SSB ASTAM memberikan arahan kepada pelatih agar atlet yang bersekolah di SSB ASTAM dapat memenuhi asupan energi sesuai dengan kebutuhan yaitu 1600-2300 kkal dan vitamin C 44mg per hari.

Kemudian saran bagi responden diantaranya yaitu responden dapat memahami dan menerapkan informasi mengenai karbohidrat, protein, lemak dan asupan cairan saat berlatih dan bertanding kedalam kegiatan sehari-hari. Mencukupi kebutuhan energi harian guna meningkatkan kebugaran saat berlatih dan bertanding. Serta mencukupi kebutuhan vitamin C harian guna menghambat terjadinya kelelahan pada saat berlatih dan bertanding serta agar kebugarannya tetap terjaga.

Diharapkan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan jumlah sampel yang lebih besar, melengkapi penelitian mengenai tingkat kebugaran dengan variabel yang lebih spesifik dan menggunakan desain penelitian yang berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih luas perihal kebugaran dan faktor penyebabnya serta dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian berikutnya dengan desain dan metodologi yang lebih baik.