

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa. Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang pada Atlet PPLP Sumatera Utara yang paling banyak kategori sangat baik sebesar (73,01%), baik sebanyak 15 orang (23,43%) , cukup sebanyak 1 orang (1,58 %) dan kurang sebanyak 1 orang (1,58 %).

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka disarankan sebagai berikut:

1. Bagi Atlet , agar terus meningkatkan kualitas diri dengan mencari sumber informasi tentang gizi seimbang melalui internet, media masa, bisa juga dengan membaca Buku pengetahuan gizi seimbang agar dapat memahami makanan apa yang harusnya di konsumsi setiap atlet
2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai survei tingkat pengetahuan gizi seimbang atlet PPLP Sumatera Utara, penelitian bisa di lanjutkan agar diperoleh hasil yang lebih baik lagi.
3. Kepada PPLP Sumatera Utara agar menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk melakukan sosialisasi tentang gizi