

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Didapatkan simpulan dari penelitian sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini pada kelompok kasus berdasarkan usia atlet dikategorikan 2 kelompok U13 dan U15 yaitu sebanyak 50%. Berdasarkan pekerjaan ayah yang paling banyak PNS/TNI/POLRI yaitu sebanyak 26.5% dan pekerjaan ibu yang paling banyak tidak bekerja/pensiun/Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 55.8%. Berdasarkan pendapatan keluarga yang paling banyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 45.5%. Berdasarkan besar keluarga yang paling banyak pada kategori keluarga besar sebanyak 38.3%. Berdasarkan status cedera yang paling banyak pada kategori tidak pernah cedera sebanyak 79.4%. Dan berdasarkan bergabung paling banyak 33-37 bulan atau selama 3 tahun sebanyak 32.4%.
2. Berdasarkan pengukuran asupan zat gizi makro *Food Recall* 3×24 jam atlet yang belum tercukupi asupan karbohidrat sebanyak 70.6%, asupan lemak sebanyak 67.6% sedangkan asupan protein tercukupi sebanyak 91.2%.
3. Berdasarkan pengukuran status hidrasi warna urin kartu PURI atlet yang mengalami dehidrasi sebanyak 61.8% dan kategori tidak dehidrasi sebanyak 38.2%.
4. Berdasarkan pengukuran tingkat kebugaran dengan melihat Vo_2max dengan *bleep test* atlet tidak baik dan baik kebugarannya sama-sama sebanyak 50%.
5. Hasil uji *Chi Square* membuktikan bahwa asupan zat gizi makro dengan tingkat kebugaran tidak berhubungan dibuktikan dengan hasil uji dengan nilai p sebesar

0.73 berarti $p > 0.05$ antara asupan energi dengan tingkat kebugaran namun terdapat hubungan yang positif serta signifikan p sebesar 0.00 berarti $p < 0.05$ antara asupan karbohidrat dengan tingkat kebugaran yang artinya hubungan kedua variabel dikatakan berhubungan. Hasil uji *Chi Square* membuktikan terdapat hubungan yang negatif serta tidak signifikan p sebesar 0.07 berarti $p > 0.05$ antara asupan protein dengan tingkat kebugaran yang artinya hubungan kedua variabel dikatakan tidak berhubungan. Hasil uji *Chi Square* membuktikan terdapat hubungan yang positif serta signifikan p sebesar 0,01 berarti $p < 0.05$ antara asupan lemak dengan tingkat kebugaran yang artinya hubungan kedua variabel dikatakan berhubungan.

6. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan ditemukan hubungan yang positif serta signifikan p sebesar 0,01 berarti $p < 0.05$ antara status hidrasi dengan tingkat kebugaran yang artinya hubungan kedua variabel dikatakan cukup berhubungan.
7. Hasil analisis regresi logistik binary terdapat hubungan positif dan signifikan antara asupan zat gizi makro dan status hidrasi dengan tingkat kebugaran atlet Academy Kwartu Pondok Rowo Percut Sei Tuan dengan nilai signifikan 0.000. Status hidrasi merupakan variabel yang paling dominan hubungannya dengan tingkat kebugaran karena uji p wald nya < 0.05 nilai signifikansi sebesar 0.021.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi yang dapat digunakan :

1. Berdasarkan teori yang telah dirumuskan peneliti, maka dapat diketahui bahwa asupan yang dikonsumsi atlet Academy Kwarta Pondok Rowo itu berpengaruh terhadap tingkat kebugaran bahkan perlu adanya pemberian pengetahuan terkait gizi olahraga hal ini agar mengetahui kebutuhan asupan atlet tercukupi tubuh menjadi optimal dan meningkatkan prestasi atlet.
2. Berdasarkan hidrasi pada saat latihan akan menurunnya konsentrasi pada saat berlatih ataupun bertanding dan akan mengganggu kesehatan serta komposisi cairan dalam tubuh. Lamanya waktu latihan atau Ketika pertandingan kurangnya hidrasi tubuh atlet dan kelelahan yang berarti.
3. Berdasarkan asupan yang atlet Academy Kwarta Pondok Rowo yang bisa untuk referensi agar melakukan intervensi asupan apapun yang mereka makan dan bekerja sama dengan orang tua atau sekolah mengenai program gizi sehingga dapat mempengaruhi serta menjaga asupan gizi atlet.

5.3 Saran

Berikut terdapat saran-saran yang berkaitan dengan simpulan sebagai berikut:

1. Diharapkan keluarga responden penelitian, lebih memperhatikan pola makan gizi seimbang, mengurangi konsumsi makanan berlemak, dan membiasakan diri mengonsumsi ikan.
2. Diharapkan untuk Academy Kwarta Pondok Rowo Percut Sei Tuan Agar lebih mengatur asupan zat gizi atlet sesuai dengan kebutuhannya agar kebugaran jasmani atlet dapat berada pada kondisi bugar.
3. Diharapkan agar penelitian berikutnya dilakukan dengan menggunakan variabel berbeda seperti asupan zat gizi mikro, konsumsi cairan, pengetahuan gizi, serta lainnya.