

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Dari hasil penelitian Usia sampel penelitian dalam penelitian tersebut berkisar antara usia 20 – 25 tahun dengan persentase usia (a) 20 – 21 tahun sebanyak 77,5 %, (b) 22 – 23 tahun 15 %, (c) 24 – 25 tahun 7,5 %, Pendaki gunung berjenis kelamin laki – laki sebanyak 23 orang (57,5 %) dan pada pendaki gunung berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang (42,5 %). Tinggi badan pendaki gunung terbagi menjadi 3 kategori yaitu 150 – 160 Cm sebanyak (40%), 161 – 170 Cm sebanyak (47.5%), dan 171 – 180 Cm sebanyak (12.5%) hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 8. pada hasil penelitian IMT pada kategori normal (18,5 – 25,0) sebanyak (77.5%), kategori kurus sebanyak (20%), kategori gemuk sebanyak (2.5%) dan kategori sangat kurus dan sangat gemuk (0%) . keikutsertaan mahasiswa tersebut yang bersasal dari 7 Fakultas yang berbeda dengan sebaran FIK sebanyak 10 orang dengan tingkat persentase 25 %, FIS sebanyak 13 orang dengan tingkat persentase 32,5 %, FT sebanyak 10 orang dengan tingkat persentase 25 %, FMIFA sebanyak 2 orang dengan tingkat persentase 5 %, FE sebanyak 2 orang dengan tingkat persentase 5 %, FE sebanyak 3 orang dengan tingkat persentase 7,5 %, dan FIP 0 % rsponden.

2. Hasil penelitian konsumsi makanan pada kategori kurang sebanyak (70%), kategori baik sebanyak (25%), kategori lebih sebanyak (5%).
3. Hasil penelitian Asupan energi pada kategori defisit tingkat sedang sebanyak (30%) , kategori defisit normal sebanyak (27.5%), kategori defisit tingkat berat sebanyak (25%) dan kategori defisit tingkat ringan sebanyak (17.5%) dengan hasil Rataan \pm SD (78.4838 \pm 16.38118).
4. Hasil uji statistik *korelasi rank spearman* menunjukkan bahwa konsumsi makanan berhubungan s dengan tingkat kecukupan energi dengan taraf signifikan ($p > 0.05$) dengan nilai $r_{hitung} = 0.330 > r_{tabel} = 0.046$ maka H_0 diterima, hasil dari $r_{hitung} > r_{tabel}$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan dengan tingkat kecukupan energi.

B. Saran

Mengingat olahraga alam bebas pendakian gunung dimasa sekarang ini sangatlah diminati semua usia dan semua kalangan, khususnya anak muda. dan Berdasarkan hasil penelitian tersebut disarankan kepada beberapa pihak agar lebih matang dalam persiapan perbekalan dalam melakukan ekspedisi pendakian gunung agar pasokan energi bagi tubuh terpenuhi dengan baik.

1. Bagi pendaki gunung khususnya pendaki gunung Mapala Unimed agar mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan agar kebutuhan energi serta zat gizi lainnya dapat terpenuhi dalam ekspedisi pendakian gunung. Dan disarankan untuk memberikan informasi terkait perbekalan apa saja yang sebaiknya dipersiapkan para pendaki sebelum melakukan kegiatan ini.
2. Bagi pemerintah agar lebih ketat lagi dalam melakukan pengawasan terhadap pendaki sebelum memasuki kawasan gunung terhadap bekal bawaan makanannya agar tidak terjadi kekurangan pasokan makanan yang menyebabkan kematian.
3. Bagi seluruh civitas akademika PKK khususnya Tata Boga, agar lebih berpandangan luas dan semakin kreatif dalam mencari permasalahan yang terjadi dalam kehidupan kita sehari – hari dalam bidang kuliner dan gizi, agar bisa mengembangkan makanan yang bergizi tinggi namun mudah dibawa bagi pendaki gunung.