

## BAB 6: PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan asupan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat), zat gizi mikro (vitamin B1 dan Vitamin C), dan persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga tahun 2022, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga memiliki tingkat kebugaran dengan kategori baik.
2. Lebih separuh atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga memiliki asupan protein dan lemak yang cukup, serta asupan karbohidrat kurang.
3. Lebih separuh atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga memiliki asupan vitamin B1 dan vitamin C kurang.
4. Mayoritas atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga memiliki persen lemak tubuh tidak normal.
5. Tidak terdapat hubungan antara asupan protein, lemak dan karbohidrat dengan kebugaran jasmani atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga.
6. Tidak terdapat hubungan antara asupan vitamin B1 dan vitamin C dengan kebugaran jasmani atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga.
7. Tidak terdapat hubungan antara persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga.

## **6.1 Saran**

### **6.1.1 Bagi Institusi**

Institusi pendidikan gizi baik dosen dan mahasiswa terutama di Program Studi Gizi Universitas Andalas dapat memberikan edukasi terhadap atlet, pelatih, dan pengurus mengenai pentingnya asupan gizi bagi atlet dan pengaruh gizi terhadap kebugaran jasmani atlet. Sehingga informasi yang diberikan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya asupan gizi bagi atlet.

Untuk institusi yang menaungi para atlet dapat menyediakan makanan yang bergizi seimbang. Selain itu memastikan makanan diporsikan sesuai dengan kebutuhan dan dihabiskan oleh atlet. Menyediakan pelayanan gizi yang ditangani oleh tenaga ahli gizi professional agar asupan gizi para atlet diberikan dengan baik dan tepat.

### **6.1.2 Bagi Atlet**

Atlet disarankan lebih memerhatikan makanan apa saja yang dikonsumsi dan efeknya bagi tubuh. Karena performa atlet akan sangat dipengaruhi oleh asupan makanan yang dikonsumsi.

### **6.1.3 Bagi Peneliti**

Diperlukan penelitian lebih lanjut terkait variabel yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti aktivitas fisik dan kebiasaan merokok. Peneliti juga perlu meneliti zat gizi lain yang berhubungan dengan kebugaran jasmani.

