

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan pemilihan makanan, asupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, vitamin B1, kalium, dan kalsium), dan suplemen dengan kebugaran jasmani atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar atlet yang menjadi responden pada penelitian ini berjenis kelamin laki-laki (68,2%). Usia responden yang memiliki frekuensi terbanyak adalah 17 tahun (30,7%). Dua pertiga responden memiliki tingkat pendidikan SMP (63,6%). Cabang olahraga memiliki frekuensi beragam dengan frekuensi terbanyak berada dicabang sepak takraw (14,8%).
2. Lebih dari separuh atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat memiliki kebugaran jasmani yang baik (54,5%)
3. Lebih dari separuh atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat memiliki pemilihan makanan yang lebih mementingkan faktor non kesehatan (54,5%)
4. Lebih dari separuh atlet di PPLP Provinsi sumatra barat memiliki asupan zat mikro yang kurang, diantaranya zat besi (51,1%) dan vitamin B1 (58%). Mayoritas atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat memiliki asupan vitamin C, kalium, dan kalsium yang kurang (73,9%, 96,6%, dan 93,2%).
5. Dua pertiga atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat memilih untuk tidak mengonsumsi suplemen (62,5%)
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara pemilihan makanan dengan kebugaran jasmani atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat

7. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, dan vitamin B1) dengan kebugaran jasmani atlet di PPLP Provinsi Sumatra barat. Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi mikro (kalium dan kalsium) dengan kebugaran jasmani atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat.
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi suplemen dengan kebugaran jasmani atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat

6.2 Saran

1. Bagi Atlet

- a. Pemilihan makanan yang mementingkan kesehatan sangat dibutuhkan bagi atlet, dimana untuk menunjang kebugaran dan prestasinya atlet harus memaksimalkan kualitas dan kuantitas makanan yang akan dikonsumsinya. Oleh karena itu, sebaiknya atlet lebih memahami dan menerapkan pemilihan makanan yang mementingkan kesehatan dengan mempertimbangkan nilai gizi makanan sehingga dapat menunjang kecukupan hariannya. Ahli gizi memiliki peran untuk berkontribusi dalam penyebaran informasi dan edukasi mengenai pemilihan makanan yang baik bagi atlet melalui promosi kesehatan yang berkolaborasi dengan pihak terkait.
- b. Asupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, vitamin B1, kalium, dan kalsium) memang dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit, namun sangat berperan dalam menunjang kesehatan atlet. Atlet harus memiliki kesadaran bahwa dengan asupan zat gizi mikro yang cukup akan mempengaruhi performanya. Oleh karena itu, atlet diharapkan dapat

mencari informasi mengenai ragam jenis makanan yang mudah didapatkan dan memenuhi kebutuhan zat gizi mikronya. Ahli gizi berperan dalam menyebarkan informasi dan alternatif lainnya mengenai beragam sumber makanan yang kaya zat gizi mikro selain dari makanan yang sudah disajikan pihak PPLP Provinsi Sumatra Barat.

- c. Atlet perlu memahami bahwa suplemen tidak akan memberikan manfaat instan berupa kebugaran jasmani yang baik. Suplemen bersifat tambahan sehingga konsumsi suplemen dapat digunakan jika dibutuhkan. Atlet dapat mencari informasi lebih luas lagi mengenai manfaat, efek samping, dosis penggunaan, dan keamanan suplemen yang akan dikonsumsi.

2. Bagi Pihak PPLP Provinsi Sumatra Barat

Berlandaskan pada penelitian ini, peneliti berharap pihak PPLP Provinsi Sumatra Barat dapat lebih ketat dalam mencukupi asupan atlet dimana kebutuhan hariannya berbeda dengan kebutuhan harian masyarakat biasa. Pada waktu makan, diharapkan pihak PPLP Provinsi Sumatra Barat memastikan bahwa apa yang disajikan dan sudah terhitung sebagai kebutuhan harian atlet, dihabiskan oleh atlet tersebut. Aturan yang ada akan mengikat atlet untuk lebih disiplin dalam mencukupi kebutuhannya

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini telah mengkaji bagaimana hubungan pemilihan makanan pada atlet. Meskipun ditemukan hubungan yang bermakna, namun bagaimana atlet memilih makanan sehat dari perencanaan hingga konsumsi belum dilakukan secara menyeluruh. Selain itu, konsumsi suplemen pada penelitian

ini tidak menemukan hubungan yang berarti dengan kebugaran, namun jenis suplemen tertentu berperan dalam meningkatkan nilai VO_{2max} atlet. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti bagaimana proses pemilihan makanan pada atlet hingga dapat mempengaruhi kebugarannya. Penelitian selanjutnya juga dapat berfokus kepada jenis suplemen tertentu, sehingga dapat diketahui apakah suplemen tersebut memiliki manfaat sesuai dengan klaim yang diberikan.

