

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kualitas diet, status gizi, dan kualitas tidur dengan nilai kebugaran jasmani atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2025 yang mengacu pada tujuan khusus penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, dalam penelitian ini sebagian besar berusia 16 tahun dan mayoritas berjenis kelamin laki-laki. Lebih banyak berasal dari cabang olahraga taekwondo serta dominan berasal dari kelas 10 SMA. Hampir seluruh responden bertempat tinggal di asrama dengan kondisi sosial ekonomi yang berbeda-beda.
2. Sebagian besar responden memiliki kualitas diet tidak baik.
3. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal.
4. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur tidak baik.
5. Sebagian besar responden memiliki nilai $VO_2\text{Max}$ baik.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas diet dengan nilai kebugaran jasmani atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2025 dengan nilai $p\text{-value}=0,004$.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan nilai kebugaran jasmani atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2025 dengan nilai $p\text{-value}=0,026$.
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan nilai kebugaran jasmani atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2025 dengan nilai $p\text{-value}=0,000$.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Atlet

Atlet perlu berusaha meningkatkan penerimaan terhadap menu katering yang bergizi meskipun tidak sesuai dengan preferensi rasa, serta memperhatikan waktu dan porsi makan sesuai jadwal latihan dengan menambah asupan energi apabila kebutuhan meningkat pada saat intensitas latihan tinggi. Pemantauan antropometri (berat badan, tinggi badan, massa otot, dan persen lemak) secara rutin juga penting dilakukan untuk menjaga kondisi tubuh tetap ideal. Selain itu, menjaga pola tidur yang teratur selama 7–9 jam per malam, menghindari penggunaan gawai menjelang tidur, dan menciptakan lingkungan tidur yang tenang diperlukan agar kualitas tidur tetap optimal. Atlet juga disarankan untuk mengonsumsi air putih dalam jumlah cukup serta membatasi asupan makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi gizi yang diselenggarakan oleh pihak PLPP atau tenaga gizi sangat dianjurkan, agar atlet semakin memahami kebutuhan gizi yang sesuai bagi dirinya, terutama pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk menjaga keseimbangan zat gizi makro dan mikro dalam tubuh.

6.2.2 Bagi UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pelatih dan pengelola UPTD menyusun serta mengawasi penerapan pola makan sesuai kebutuhan gizi olahraga dengan melibatkan tenaga gizi profesional, sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan energi dan zat gizi pada tiap cabang olahraga. Jadwal latihan dan waktu istirahat perlu diatur secara proporsional untuk memastikan pemulihan tubuh yang optimal serta mendukung kualitas tidur atlet. Program pelatihan sebaiknya dilengkapi dengan kegiatan edukasi gizi dan manajemen tidur, karena kedua aspek tersebut berperan penting dalam menjaga kebugaran jasmani dan performa atlet. UPTD juga

diharapkan melakukan pengukuran antropometri massa otot dan persen lemak secara rutin terhadap atlet dan tidak hanya melihat dari status gizi saja.

Selain itu, menu katering diharapkan lebih bervariasi dan disesuaikan dengan preferensi rasa atlet tanpa mengurangi nilai gizinya, terutama dengan menambah variasi sayur dan buah. Pihak instansi juga disarankan memiliki standar satuan porsi makanan yang jelas dan seragam antara dapur gizi dan atlet, serta melakukan pengamatan langsung terhadap porsi saji dan sisa makanan guna mengevaluasi kecukupan dan penerimaan makanan atlet. Pemantauan berkala terhadap status gizi, kebugaran jasmani, serta kebiasaan tidur menggunakan metode observasi dan kuesioner seperti PSQI perlu terus dilakukan untuk menjaga kondisi atlet tetap optimal menjelang kompetisi.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan pengembangan untuk penelitian selanjutnya. Peneliti berikutnya disarankan untuk membedakan kebutuhan gizi atlet berdasarkan sistem metabolisme, yaitu *endurance* dan *power*, agar hasil penelitian lebih spesifik dan valid terhadap karakteristik atlet. Penilaian kualitas diet sebaiknya menggunakan instrumen yang lebih spesifik untuk atlet misalnya seperti *Mean Adequacy Ratio* (MAR) dan *Nutrient Adequacy Ratio* (NAR) guna memperoleh gambaran kecukupan zat gizi yang lebih komprehensif. Pengukuran status gizi juga diharapkan menggunakan parameter antropometri yang lebih valid, seperti massa otot dan persen lemak tubuh, dibandingkan hanya menggunakan IMT/U. Sebaiknya jika melakukan pengukuran status gizi, dilakukan pengukuran dua kali dan dicari rata-rata untuk mendapatkan data yang lebih valid.

Selain itu, metode wawancara *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) sebaiknya dilengkapi dengan observasi langsung di lokasi penelitian untuk

menyesuaikan satuan porsi dengan yang digunakan oleh instansi dan responden, serta dengan penimbangan sisa makanan guna mengurangi potensi bias *overconsumption*. Peneliti juga dapat menambahkan variabel lain seperti intensitas latihan, stres psikologis, dan kadar hemoglobin untuk mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani atlet

