

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan asupan zat gizi makro, persentase lemak tubuh, dan asupan zat besi dengan kebugaran jasmani atlet UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran karakteristik atlet UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2026 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 54 atlet (73%), yang didominasi dengan atlet berusia 16 tahun sebanyak 24 atlet (32,4%), cabang olahraga sepak takraw memiliki frekuensi paling banyak, yaitu sebanyak 16 atlet (21,6%), berpendidikan SMA sebanyak 50 atlet (67,6%).
2. Distribusi frekuensi asupan zat gizi makro menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki asupan karbohidrat dalam kategori tidak normal sebanyak 73 atlet (98,6%), asupan protein dalam kategori tidak normal sebanyak 72 atlet (97,3%), dan asupan lemak dalam kategori tidak normal sebanyak 55 atlet (74,3%).
3. Distribusi frekuensi persentase lemak tubuh menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki persentase lemak tubuh dalam kategori normal sebanyak 57 atlet (77%), sedangkan 17 atlet (23%) memiliki persentase lemak tubuh tinggi.
4. Distribusi frekuensi asupan zat besi menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki asupan zat besi dalam kategori tidak normal sebanyak 73 atlet (98,6%).
5. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kebugaran jasmani dalam kategori bugar sebanyak 65 atlet (87,8%), sedangkan 9 atlet (12,2%) memiliki kebugaran jasmani dalam kategori tidak bugar.

6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dengan kebugaran jasmani atlet UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2026. Secara parsial, tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat ($p\text{-value}=1,000$), asupan protein ($p\text{-value}=0,230$), dan asupan lemak ($p\text{-value}=0,432$) dengan kebugaran jasmani.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara persentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani atlet UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2026 ($p\text{-value}=0,026$).
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan kebugaran jasmani atlet UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2026 ($p\text{-value}=1,000$).

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

a. Bagi Atlet

1. Memperhatikan pemenuhan kebutuhan zat gizi sesuai dengan kebutuhan energi, jenis cabang olahraga, dan intensitas latihan.
2. Mengonsumsi seluruh menu makanan yang telah disediakan, terutama sumber protein hewani, sayuran, dan buah.
3. Memenuhi kebutuhan zat gizi makro dan mikronutrien secara optimal melalui pola makan yang seimbang.
4. Menjaga persentase lemak tubuh tetap dalam kisaran normal melalui pola makan seimbang dan latihan yang teratur.

5. Mempertahankan kebugaran jasmani dan performa olahraga melalui pemenuhan gizi serta latihan yang konsisten.

b. Bagi UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat

1. Meningkatkan pemantauan status gizi, persentase lemak tubuh, dan kebugaran jasmani atlet secara berkala sebagai bagian dari evaluasi program pembinaan.
2. Memberikan edukasi gizi yang spesifik sesuai karakteristik cabang olahraga, seperti *endurance*, *strength*, *speed*, dan *agility*.
3. Memberikan pemahaman mengenai jenis dan jumlah zat gizi yang perlu dipenuhi sesuai dengan tuntutan performa masing-masing cabang olahraga.
4. Menyesuaikan edukasi gizi dengan periodisasi latihan, meliputi fase pra kompetisi, saat kompetisi, dan pasca kompetisi.
5. Memberikan edukasi mengenai pengaturan energi, karbohidrat, protein, lemak, cairan, dan mikronutrien sesuai kebutuhan pada setiap fase latihan atau kompetisi.
6. Menyesuaikan menu berdasarkan cabang olahraga, usia, jenis kelamin, serta fase latihan atau kompetisi yang sedang dijalani atlet.
7. Melakukan evaluasi penyelenggaraan makanan secara berkala untuk memastikan menu sesuai dengan kebutuhan gizi atlet, serta memastikan makanan diporsikan sesuai dengan kebutuhan gizi masing-masing atlet.
8. Meningkatkan koordinasi antara penanggung jawab gizi, pelatih, dan atlet dalam pemantauan dan pemenuhan kebutuhan gizi untuk mendukung performa, pemulihan, dan kebugaran jasmani atlet.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Melibatkan responden dari satu cabang olahraga tertentu agar karakteristik latihan, kebutuhan fisik, dan tingkat kebugaran lebih homogen.
2. Menambahkan variabel fisiologis dan psikologis, seperti sisa makanan, kepatuhan mengonsumsi makanan, status hidrasi, kualitas tidur, tingkat stres, motivasi berlatih, kecemasan, dan dukungan sosial.
3. Mengevaluasi kesesuaian menu yang disediakan dengan kebutuhan gizi atlet untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pemenuhan asupan zat gizi dan kebugaran jasmani.
4. Mempertimbangkan fase latihan dan kompetisi (pra kompetisi, saat kompetisi, dan pasca kompetisi) karena perbedaan beban latihan, kondisi fisik, dan psikologis dapat memengaruhi kebugaran jasmani atlet remaja.

