

## BAB VI KESIMPULAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan atlet sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi dari 8,17 menjadi 13,13 di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2021.
2. Terdapat peningkatan rata-rata skor sikap atlet sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi dari 71,7 menjadi 77,4 di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2021.
3. Terdapat peningkatan rata-rata skor tindakan atlet sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi dari 10,1 menjadi 12,37 di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2021.
4. Adanya pengaruh yang signifikan terhadap perubahan pengetahuan melalui konseling gizi terhadap perilaku makan atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2021 ( $p\text{-value} < 0,05$ ).
5. Adanya pengaruh yang signifikan terhadap perubahan sikap melalui konseling gizi terhadap perilaku makan atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2021 ( $p\text{-value} < 0,05$ ).
6. Adanya pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tindakan melalui konseling gizi terhadap perilaku makan atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2021 ( $p\text{-value} < 0,05$ ).

## 6.2 Saran

1. Diharapkan dengan adanya penelitian ini UPTD Kebakatan Olahraga dapat memberikan perhatian dari segi gizi pada atlet dan pelatih dengan mempekerjakan tenaga gizi dalam rangka membantu pemantauan terhadap perilaku makan atlet.
2. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan edukasi gizi dengan menggunakan media lainnya dan sasaran yang lebih luas misalnya bagi pelatih dan pengelola penyelenggaraan makanan di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat.

