

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan pertanyaan penelitian untuk memenuhi tujuan penelitian yang dipaparkan pada BAB I, maka dilakukan pengolahan dan analisis data dengan hasil penelitian lapangan pada BAB IV, secara umum dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Gambaran tentang persepsi gizi pada atlet beladiri pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Jawa Barat mayoritas atlet memiliki persepsi gizi baik. Mayoritas persepsi gizi baik dapat diartikan bahwa baiknya persepsi gizi meningkatkan pemahaman gizi seorang atlet yang mendorong untuk mengonsumsi makanan bergizi agar menunjang kondisi fisiknya. Persepsi gizi baik mencakup salah satu faktor penentu tingkat kesehatan untuk menghasilkan derajat kesehatan dan kebugaran yang optimal;
- 2) Profil citra tubuh (*body image*) atlet beladiri pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Jawa Barat mayoritas atlet memiliki persepsi citra tubuh negatif. Atlet beladiri kurang memperhatikan citra tubuh yang dimiliki karena mereka di klasifikasikan oleh kategori berat badan yang menghasilkan atlet fokus terhadap asupan makanan untuk memenuhi kriteria kelas berat badan yang dituju;
- 3) Hasil analisis hubungan antara persepsi gizi dengan citra tubuh (*body image*) pada atlet beladiri pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Jawa Barat dikatakan tidak ada hubungan antara persepsi gizi dengan citra tubuh atlet. Sesuai dengan profil citra tubuh, mayoritas atlet beladiri memiliki citra tubuh negatif karena mereka lebih fokus terhadap asupan makanan untuk memenuhi kriteria kelas berat badan yang optimal, maka dari itu atlet beladiri kurang memperhatikan citra tubuhnya.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan simpulan temuan-temuan dalam penelitian, terdapat beberapa hal implikasi yang dianggap relevan dengan penelitian. Keperawatan mengimplikasikan proses penilaian status gizi secara komprehensif yang dapat membantu dalam mengembangkan program gizi serta dukungan psikologis dengan memberikan pemahaman strategi manajemen kesehatan guna meningkatkan kesejahteraan dan performa atlet beladiri. Implikasi ini penting untuk dipertimbangkan dalam mengevaluasi dampak dan relevansi penelitian ini terhadap praktik keperawatan dan kesehatan atlet beladiri.

## 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan simpulan temuan-temuan dalam penelitian, terdapat beberapa hal yang penulis jadikan rekomendasi, sebagai berikut:

- 1) Pendidikan gizi, untuk mengembangkan dan mengimplementasikan sesuai kebutuhan diet khusus atlet beladiri, fokus pada asupan karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin dan mineral yang tepat untuk mendukung performa dan kesehatan atlet secara keseluruhan;
- 2) Pemantauan citra tubuh, untuk mengurangi risiko perilaku makan yang tidak teratur. Meskipun beladiri tidak memfokuskan kepada citra tubuh, tetapi atlet diharap memperhatikan citra tubuh agar memiliki persepsi citra tubuh positif;
- 3) Membangun sistem dukungan yang memberikan nilai-nilai positif bagi diri yang berpengaruh terhadap dukungan psikologis bagi atlet beladiri, dengan memberikan pemahaman strategi manajemen kesehatan guna meningkatkan kesejahteraan dan performa atlet beladiri.

Rekomendasi ini bertujuan untuk mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis atlet beladiri yang berkontribusi pada derajat kesehatan dan kebugaran yang optimal.