

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis mengenai Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan sebagai Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2012, maka simpulannya adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang dimiliki respondententang zat gizi (makronutrien dan mikronutrien), kebutuhan cairan tubuh, keracunan makanan, sistem pencernaan makanan, perhitungan kebutuhan kalori dan diet untuk obesitas sebagai hasil belajar Ilmu Gizi Olahraga adalah kurang dari setengah responden memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik, cukup dankurang. Sebagian kecil dari responden dalam kategori pengetahuan gizi yang sangat kurang.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku makan yang dimiliki responden dilihat dari keteraturan makan, sebagian besar respondenterbiasa melakukan makan pagi, makan siang dan makan malam. Dalam pemilihan jenis bahan makanan, responden memilih bahan makanan yang cukup beragam dan bergizi perharinya, yaitu terdiri dari bahan makanan sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan minuman. Sebagian besarrespondenpada kategori kurang dalam mengkonsumsi buah perharinya. Adapun dalam pemenuhan kalori tubuh perhari, sebagian besarresponden dalam kategori defisit dikarena pemenuhan kalori tubuh perhari kurang dari 70% dari AKG yang dianjurkan.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korelasi antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan keseharian yang dimiliki respondenadalahnegatif dan signifikan, $r (-0,145) = ,358$. Hal ini bermakna bahwa pengetahuan gizi yang dimiliki responden bertolakbelakang dengan perilaku makannya, maka H_a ditolak.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran dari penulis adalah sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa Ilmu Keolahragaan

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada responden yang bersangkutan dan mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2012 mengenai pengetahuan gizi dan perilaku makan yang dimilikinya saat ini, sehingga diharapkan dapat menjadi evaluasi dan perbaikan khususnya pada perilaku makan kesehariannya.

2. Dosen Mata Kuliah Ilmu Gizi Olahraga

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada dosen pengampu mata kuliah yang bersangkutan mengenai gambaran pengetahuan gizi dan perilaku makan yang dimiliki mahasiswa, sehingga diharapkan dapat menjadi evaluasi dan perbaikan dari segi pembelajaran kedepan untuk menunjang tercapainya tujuan pembelajaran dan mendukung terciptanya *output* SDM yang diharapkan dari program studi Ilmu Keolahragaan. Serta diharapkan dosen Mata Kuliah dapat menguatkan kembali materi perkuliahan Ilmu Gizi Olahraga sehingga mahasiswa dapat lebih memahami materi dalam mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga agar dapat diterapkan dalam perilaku makan yang baik.

3. Peneliti selanjutnya

Atas batasan permasalahan penulis dalam pengerjaan penelitian ini, penulis memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menyempurnakan penelitian ini, yaitu dengan mencari penyebab tidak adanya korelasi antara pengetahuan gizi dan perilaku makan yang dimiliki responden dan mencari tahu pengaruh perilaku makan yang dimiliki kebanyakan mahasiswa IKOR angkatan 2012 saat ini terhadap aktivitas olahraga yang biasa dilakukan.