

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan terkait kecukupan zat gizi, pola latihan dan durasi tidur dengan siklus menstruasi pada atlet putri di SMA X Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung dapat dirangkum bahwa sebagian besar atlet putri mengalami siklus menstruasi tidak normal dengan usia *menarche* ≥ 12 tahun. Kecukupan energi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin C, dan zat besi pada sebagian besar atlet putri cenderung kurang. Mayoritas atlet putri memiliki durasi latihan panjang dan frekuensi latihan yang sering. Meskipun demikian, sebagian besar memiliki durasi tidur yang cukup. Kecukupan vitamin C dan *usia menarche* memiliki hubungan dengan siklus menstruasi pada atlet putri di SMA X Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung. Konsumsi vitamin C yang semakin cukup pada atlet putri maka siklus menstruasi menjadi teratur. Sementara itu, semakin lambat usia awal *menarche* pada atlet putri maka siklus menstruasi berpotensi mengalami gangguan. Variabel lain, yaitu kecukupan energi, karbohidrat, lemak, protein, dan zat besi, durasi latihan, frekuensi latihan, serta durasi tidur tidak memiliki hubungan dengan siklus menstruasi pada atlet putri di SMA X Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung.

5.2 Saran

1. Bagi Atlet Putri

Atlet putri diharapkan dapat merubah pola makan menjadi teratur. Atlet putri juga diharapkan meningkatkan asupan zat gizi, seperti protein (ayam, ikan, dan kacang-kacangan), karbohidrat (nasi, roti, dan kentang) vitamin C (jeruk, lemon, dan brokoli) dan sumber zat besi heme (daging sapi, hati, dan ayam).

2. Bagi Pelatih

Pelatih diharapkan dapat berkolaborasi dengan ahli gizi dalam penyusunan program latihan. Hal ini diupayakan untuk menjaga keseimbangan antara beban latihan dengan kebutuhan energi dan zat gizi pada atlet putri.

3. Bagi Sekolah dan Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Jawa Barat
Sekolah dan DISPORA Jawa Barat diharapkan untuk berperan aktif dalam memberikan edukasi gizi. Sekolah dan DISPORA Jawa Barat bekerjasama dengan ahli gizi untuk menyelenggarakan penyuluhan terkait pentingnya pola gizi seimbang bagi performa atlet dan kesehatan secara keseluruhan secara rutin setiap enam bulan sekali.
4. Bagi Institusi Pendidikan (Prodi S1 Gizi UPI)
Institusi Pendidikan (Prodi S1 Gizi UPI) diharapkan dapat mengembangkan penelitian selanjutnya di bidang gizi olahraga terkait kesehatan bagi atlet remaja.
5. Penelitian Selanjutnya
Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel lain, seperti ketersediaan energi, berat badan, persentase lemak tubuh, intensitas latihan, kadar hemoglobin, stres, dan kualitas tidur. Selain itu, disarankan untuk mempertimbangkan usia *menarche* pada kriteria inklusi.