

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pengolahan data yang telah penulis lakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Asupan zat gizi mahasiswa ilmu keolahragaan sesuai dengan aturan proporsi yang ada yaitu banyak mengkonsumsi jenis zat gizi karbohidrat kemudian lemak dan sedikit protein.
2. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa ilmu keolahragaan kebanyakan beraktivitas fisik sedang. Aktifitas fisik sedang ini memiliki waktu aktivitas 4-6 kali/minggunya atau 25% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri, 75% waktu untuk berdiri atau bergerak. Sehingga dapat dilihat dari sini bahwa tidak selamanya aktivitas fisik mahasiswa olahraga masuk pada golongan berat. Hal ini dikarenakan rata-rata dalam waktu satu minggu tidak setiap hari melakukan aktivitas fisik secara penuh dan perlu adanya waktu istirahat untuk memulihkan kondisi tubuhnya.
3. Zat gizi yang banyak dikonsumsi oleh mahasiswa ilmu keolahragaan adalah jenis zat gizi karbohidrat. Hal ini bisa dipengaruhi dengan banyaknya aktivitas olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa ilmu keolahragaan sehingga tubuh memerlukan banyak energi yang diperoleh dari zat gizi yang kita konsumsi.
4. Dari hasil keseimbangan energi mahasiswa ilmu menunjukkan bahwa asupan zat gizi yang dikonsumsinya tidak seimbang antara asupan energinya dan kebutuhan energinya. Sedangkan indeks massa tubuh termasuk kedalam batasan normal. Sehingga bila indeks massa tubuh seseorang itu normal belum tentu kebutuhan energi sehari-harinya seimbang.

Dari keseluruhan kesimpulan yang ada dapat penulis simpulkan bahwa. Jenis asupan zat gizi mahasiswa ilmu keolahragaan yang dikonsumsinya sesuai dengan proporsi yang ada, yaitu banyak mengkonsumsi karbohidrat kemudian lemak dengan sedikit protein, untuk aktivitas fisiknya rata-rata memiliki aktivitas fisik sedang, Sedangkan jenis zat gizi yang paling banyak dikonsumsi adalah jenis zat gizi karbohidrat, Dan kebutuhan energinya masih kurang dibandingkan dengan asupan energi yang didapatnya atau tidak seimbang, Untuk indeks massa tubuhnya normal. Sehingga belum tentu bila indeks massa tubuhnya normal maka keseimbangan energinya seimbang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis dapat mengemukakan saran-saran sebagai kepentingan selanjutnya. Adapun saran yang dikemukakan oleh penulis sebagai berikut:

1. Penulis mengharapkan bahwa adanya sosialisasi pada mata kuliah gizi olahraga tentang asupan zat gizi dan aktivitas fisik agar didapat keseimbangan energi bagi tubuh dan agar mendapatkan bentuk tubuh secara ideal atau normal.
2. Bagi para pembaca, peneliti berharap bahwa dapat memperhatikan proporsi jenis zat gizi yang dikonsumsi. Agar sesuai dengan kebutuhan tubuh dan aktivitasnya.
3. Peneliti berharap setelah membaca skripsi ini pembaca dapat mengatur asupan zat gizi yang di konsumsi. Karena dengan mengatur asupan zat gizi yang dikonsumsi kita dapat terhindar dari kelebihan berat badan dan kurang berat badan.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya peneliti selanjutnya untuk lebih teliti dan lebih ketat terhadap pengisian angket *record 2x24 jam*. Untuk pengisian angket ini alangkah baiknya dilakukan dengan cara wawancara langsung.

5. Untuk peneliti selanjutnya, nilai ukuran satuan rumah tangga yang digunakan dalam pengisian angket *record 2×24 jam* sebaiknya diberikan contoh terlebih dahulu oleh peneliti agar semua nilai ukuran satuan rumah tangga dapat sesuai satu dengan yang lainnya.

