

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Gambaran asupan gizi responden dalam penelitian ini, semuanya responden berada pada kategori defisit berat dan dengan karakteristik umur, tinggi badan, berat badan, serta *BMI* yang berbeda harusnya, asupan gizi (energi) dari masing-masing responden berbeda karena kebutuhan gizi(energi)/hari semuanya berbeda.
2. Gambaran proporsi gizi berimbang responden dalam penelitian ini cenderung buruk karena seluruh responden mengalami kurang karbohidrat dan protein serta mengonsumsi lemak secara berlebihan.
3. Gambaran asupan cairan yang dikonsumsi responden melebihi kebutuhan yang dibutuhkan karena adanya kecenderungan rasa haus yang ditimbulkan ketika kebutuhan gizi esensial dalam tubuh tidak terpenuhi.

Secara keseluruhan, pola makan responden pada saat pendakian ini cenderung buruk dalam tinjauan asupan gizi, proporsi gizi seimbang, dan asupan cairan.

B. Saran

1. Bagi Praktisi
 - a. Untuk responden, perlu ditingkatkan lagi pengetahuan gizi serta proporsi makanan seimbang supaya perencanaan sebelum pendakian harus lebih disiapkan lagi, karena kegiatan pendakian gunung membutuhkan energi yang banyak. Meskipun sistem perbekalan melalui sistem kelompok, seluruh responden juga harus membawa perbekalan secara pribadi (makanan) ketika kebutuhan gizi setiap responden itu berbeda.
 - b. Untuk Pembina, perlu adanya pengecekan ulang kesiapan-kesiapan responden sebelum melakukan pendakian karena hal ini akan meminimalisir hal buruk yang akan terjadi dalam proses pendakian, terutama pada asupan gizinya.
 - c. Untuk penelitian selanjutnya perlu adanya penggabungan penelitian dan literatur literatur yang sudah ada.

2. Bagi Instansi

- a. Untuk dinas kesehatan, mungkin perlu diadakannya seminar atau promosi kesehatan dalam proses pendakian kepada para pecinta alam yang berada ditengah-tengah masyarakat.
- b. Untuk universitas yang memiliki jurusan/fakultas ilmu keolahragaan seperti FPOK di UPI Bandung khususnya pada prodi IKOR (Ilmu Keolahragaan) untuk lebih sering lagi mengadakan seminar yang menyangkut gizi yang baik untuk para pendaki atau cabang olahraga lainnya. Walaupun ini terlihat lebih khusus, dalam pengaplikasiannya sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Keilmuan

Penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan asupan gizi yang berbeda atau instrument yang beda, dan atau pengambilan sampel yang berbeda. Karena semakin banyak penelitian yang menyangkut ilmu gizi dalam olahraga masih perlu ditingkatkan lagi, atau lebih dimasyarakatkan lagi supaya semua orang tau bahwa gizi itu penting bagi kehidupan.