

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Gambaran pengetahuan gizi mahasiswa yang aktif berolahraga ditunjukkan dari hasil penelitian meliputi pengetahuan kognitif tentang gizi secara keseluruhan berada pada kriteria cukup baik.
2. Gambaran pola makan mahasiswa yang aktif berolahraga ditunjukkan dari hasil penelitian meliputi pemilihan makanan dan frekuensi makan secara keseluruhan berada pada kriteria cukup baik.
3. Hubungan antara pengetahuan gizi terhadap pola makan pada mahasiswa yang aktif berolahraga khususnya di program studi Ilmu keolahragaan yaitu terdapatnya hubungan yang rendah .

B. Saran

1. Mahasiswa yang sudah memiliki pengetahuan kognitif tentang ilmu gizi yang baik harus dipertahankan, sedangkan yang masih berada pada kriteria cukup baik ataupun kurang untuk harus ditingkatkan lagi melalui pembelajaran, pemahaman, yang didapatkan pada perkuliahan, serta sumber informasi lain yang membahas tentang gizi.
2. Mahasiswa yang sudah memiliki pola makan yang baik harus dipertahankan, sedangkan yang masih berada pada kriteria cukup baik ataupun kurang harus memperhatikan pola makan kembali dengan mengikuti aturan gizi seimbang. Karena dengan melaksanakan pola makan yang baik maka tubuh akan mendapat pemenuhan kebutuhan gizi yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan yang optimal.
3. Pengetahuan tentang ilmu gizi serta pola makan harus selalu ditingkatkan karena dengan tingkat pengetahuan gizi baik akan menghasilkan pola makan yang baik pula, serta dengan pola makan yang baik akan tercipta status gizi yang baik pula.