

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Sebanyak 69,0% (29 orang) atlet putri di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia memiliki asupan protein kurang dan sebanyak 31,0% (13 orang) memiliki asupan protein baik.
2. Sebanyak 71,4% (30 orang) atlet putri di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia memiliki asupan lemak kurang dan sebanyak 28,6% (12 orang) memiliki asupan lemak baik.
3. Sebanyak 31,0% (13 orang) atlet putri di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia memiliki persen lemak tubuh yang normal dan sebanyak 69,0% (29 orang) memiliki persen lemak tubuh overfat.
4. Sebanyak 47,6% (20 orang) atlet putri di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dan sebanyak 52,4% (22 orang) mengalami siklus menstruasi teratur.
5. Sebanyak 53,8% (7 orang) atlet putri di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia memiliki asupan protein baik dan mengalami siklus menstruasi teratur.

6. Sebanyak 53,3% (16 orang) atlet putri di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia memiliki asupan lemak kurang dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur.
7. Sebanyak 55,2% (16 orang) atlet putri di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia memiliki persen lemak tubuh overfat dan mengalami siklus menstruasi teratur.

6.2 Saran

1. Perlu adanya pemberian edukasi oleh pelatih mengenai pentingnya asupan protein, asupan lemak, persen lemak tubuh dan siklus menstruasi untuk menunjang prestasi atlet dan kesehatan reproduksi atlet.
2. Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi lainnya, seperti aktivitas fisik, stres dan asupan zat gizi makro serta mikro.