BAB VII
SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

a. Karakteristik responden terdiri dari jenis kelamin dan usia. Jenis Kelamin atlet Muay Thai Kota Cimahi, yaitu 9 atlet laki – laki (90%) dan 1 atlet perempuan (10%). Usia atlet Muay Thai Kota Cimahi, yaitu sebesar 7 atlet berusia 15 - 25 tahun (70%), 2 atlet berusia 26 - 35 tahun (20%), dan 1 atlet berusia 36 - 45 tahun (10%).
b. Rata – rata skor pengetahuan gizi atlet Muay Thai Kota Cimahi sebelum diberikan edukasi gizi yaitu 57 dan rata – rata skor pengetahuan gizi setelah diberikan edukasi gizi yaitu 81.
c. Rata – rata asupan karbohidrat pada atlet Muay Thai Kota Cimahi sebelum diberikan intervensi yaitu 226 gram, dan rata – rata asupan karbohidrat setelah diberikan intervensi yaitu 252 gram.
d. Rata – rata asupan lemak pada atlet Muay Thai Kota Cimahi sebelum diberikan intervensi yaitu 41 gram, dan rata – rata asupan lemak setelah diberikan intervensi yaitu 47 gram.
e. Rata – rata asupan protein pada atlet Muay Thai Kota Cimahi sebelum diberikan intervensi yaitu 49 gram, dan rata – rata asupan protein setelah diberikan intervensi yaitu 60 gram.
f. Terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi atlet Muay Thai Kota Cimahi.
g. Tidak terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap asupan karbohidrat dan lemak pada atlet Muay Thai Kota Cimahi, dan terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap asupan protein atlet Muay Thai Kota Cimahi, dan

7.2 Saran

Perlu dilakukan edukasi gizi kepada atlet dan pelatih mengenai pemenuhan gizi bagi atlet secara rutin dan berkala serta bekerja sama dengan ahli gizi, guna meningkatkan asupan zat gizi makro sehingga atlet Muay Thai Kota Cimahi memiliki prestasi dan performa yang baik dan optimal. Selain itu media yang digunakan dalam pemberian edukasi gizi harus memuat contoh porsi makan sehari dalam ukuran rumah tangga agar memudahkan atlet dalam menerapkan hasil dari edukasi gizi yang diperoleh.