

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh konseling gizi terhadap asupan energi dan zat gizi makro serta ketahanan jantung paru (VO₂max) maka terdapat beberapa kesimpulan diantaranya:

1. Sebanyak 56,3% responden pada kelompok perlakuan berjenis kelamin laki-laki dan 43,8% responden berjenis kelamin perempuan. Sebanyak 56,3% responden pada kelompok kontrol berjenis kelamin laki-laki dan 43,8% responden berjenis kelamin perempuan. Responden dengan usia 12-18 tahun sebanyak 87,5% pada kelompok perlakuan dan 93,8% pada kelompok kontrol. Responden dengan usia 19-29 tahun sebanyak 12,5% pada kelompok perlakuan dan 6,3% pada kelompok kontrol. Pekerjaan orang tua pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol paling banyak sebagai wiraswasta.
2. Rata-rata asupan energi sebelum intervensi sebesar 2.585,19 kkal pada kelompok perlakuan dan 2.683,41 kkal pada kelompok kontrol. Setelah intervensi rata-rata asupan energi pada kelompok perlakuan sebesar 2.899,67 kkal sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 2.619,74 kkal.
3. Rata-rata asupan karbohidrat sebelum intervensi sebesar 384,53 gram pada kelompok perlakuan dan 403,85 gram pada kelompok kontrol. Setelah intervensi rata-rata asupan karbohidrat pada kelompok perlakuan sebesar 461,67 gram sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 390,08 gram.
4. Rata-rata asupan protein sebelum intervensi sebesar 84,56 gram pada kelompok perlakuan dan 89,49 gram pada kelompok kontrol. Setelah intervensi rata-rata asupan protein pada kelompok perlakuan sebesar 85,32 gram sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 86,48 gram.

5. Rata-rata asupan lemak sebelum intervensi sebesar 84,15 gram pada kelompok perlakuan dan 82,22 gram pada kelompok kontrol. Setelah intervensi rata-rata asupan lemak pada kelompok perlakuan sebesar 81,67 gram sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 81,89 gram.
6. Rata-rata nilai VO₂max sebelum intervensi sebesar 38,06 pada kelompok perlakuan dan 38,12 pada kelompok kontrol. Setelah intervensi rata-rata nilai VO₂max pada kelompok perlakuan sebesar 43,53 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 41,54.
7. Ada pengaruh konseling gizi terhadap asupan energi dengan nilai probabilitas sebesar 0,00 artinya ada perbedaan yang bermakna antara rata-rata asupan energi sebelum intervensi dan setelah intervensi.
8. Ada pengaruh konseling gizi terhadap asupan karbohidrat dengan nilai probabilitas 0,00 artinya ada perbedaan yang bermakna antara rata-rata asupan energi sebelum intervensi dan setelah intervensi.
9. Tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap asupan protein dengan nilai probabilitas 0,88 artinya tidak ada perbedaan yang bermakna antara rata-rata asupan protein sebelum intervensi dan setelah intervensi.
10. Tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap asupan lemak dengan nilai probabilitas 0,62 artinya tidak ada perbedaan yang bermakna antara rata-rata asupan lemak sebelum intervensi dan setelah intervensi.
11. Tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap nilai VO₂max dengan nilai probabilitas >0,05 dilihat dari hasil uji independent t-test.

7.2. Saran

Sesuai dengan kesimpulan dan hasil penelitian diatas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharapkan bagi atlet untuk tetap menjaga status gizi yang baik dengan cara mengatur asupan makan sesuai dengan kebutuhan

dan diikuti dengan latihan yang konsisten agar performa atlet tetap baik dan dapat meningkatkan prestasi.

2. Diharapkan konseling gizi dapat menjadi bagian dalam pembinaan kebugaran dan ketahanan fisik atlet.
3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melihat pengetahuan atlet dan melakukan konseling dengan waktu yang cukup agar hasil konseling dapat lebih optimal.