

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelusuran pustaka yang telah dilakukan terkait dengan gaya hidup, status gizi dengan kebugaran fisik atlet dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kebiasaan merokok atlet 62,8%-85,7% atlet tidak merokok, kebiasaan mengkonsumsi alkohol atlet 64,3%-100% atlet tidak mengkonsumsi alkohol dan pola makan gizi seimbang 30-73,1% atlet seimbang, 26,9-70% atlet tidak seimbang
2. Status gizi atlet 5%-6,9% atlet kurus, 44,1%-100% atlet normal dan 10%-48% atlet gemuk
3. Kebugaran fisik atlet 2,8%-30% atlet kurang, 9,7%-100% atlet cukup dan 6%-87,5% atlet baik
4. Gaya hidup merokok tidak berhubungan dengan kebugaran fisik
5. Gaya hidup mengkonsumsi minuman alkohol tidak berhubungan dengan kebugaran fisik
6. Gaya hidup pola makan gizi seimbang tidak terdapat hubungan dengan kebugaran fisik atlet
7. Ada hubungan antara status gizi dengan kebugaran fisik atlet

B. Saran

Dikarenakan sebagian atlet memiliki status gizi yang kurang patut diperhatikan kembali pola makannya, perlu diadakan edukasi tentang pola makan gizi seimbang seperti contohnya menu seimbang untuk atlet yaitu sumber karbohidrat seperti nasi $\frac{1}{4}$ gls bisa diganti dengan kentang 2 biji sedang atau ubi sebanyak 1 biji sedang, sumber protein hewani dapat diberikan daging ayam atau sapi sebanyak 1 potong sedang, sumber protein nabati seperti tempe 2 potong sedang, tahu 1 biji besar atau kacang kacang-kacangan sebanyak $2\frac{1}{2}$ sdm, berbagai macam sayuran dan buah-buahan dan minum air sebanyak 8 gelas perhari.