

## **BAB VI SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

1. Status gizi anggota persatuan pencak silat ranting bayad sebagian besar memiliki status gizi normal 97,5% dan hanya 2,5% yang memiliki status gizi kurus.
2. Beda jenis konsumsi sayur anggota persatuan pencak silat ranting bayad sebagian besar (65,0%) termasuk kategori cukup
3. Jumlah konsumsi sayur anggota persatuan pencak silat ranting bayad sebagian besar (92,5%) termasuk kurang.
4. Frekuensi mengonsumsi sayur anggota persatuan pencak silat ranting bayad sebagian besar (43,5%) termasuk cukup.
5. Beda jenis konsumsi buah anggota persatuan pencak silat ranting bayad sebagian besar (80,0%) termasuk cukup.
6. Jumlah konsumsi buah anggota persatuan pencak silat ranting bayad sebagian besar (52,5%) termasuk baik.
7. Frekuensi mengonsumsi buah anggota persatuan pencak silat ranting bayad sebagian besar (57,5%) termasuk cukup.
8. Frekuensi olahraga anggota persatuan pencak silat ranting bayad sebagian memiliki frekuensi olahraga yang sesuai 55,0% dan 45,0% memiliki frekuensi olahraga yang berlebihan.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Perguruan Pencak Silat**

Diharapkan anggota persatuan pencak silat ranting bayad memperhatikan pola konsumsi sayur dan buah terutama jumlah asupan sayur dan buah agar sesuai anjuran yaitu 2,5 gelas sayur dan 1,4 potong buah atau setara dengan 3 buah jeruk dan bagi anggota pencak silat yang frekuensi olahraganya berlebihan agar meminimalisir frekuensi olahraga dalam satu minggu sesuai ajuran yaitu tiga sampai lima kali per minggu.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dapat meneliti factor-faktor lain seperti tingkat konsumsi zat gizi makro yang mempengaruhi status gizi, tidak hanya dari pola konsumsi sayur dan buah maupun kebiasaan olahraga.