

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Status gizi pada atlet pencak silat dari hasil pengamatan yang dikaji yaitu rata – rata status gizi normal 53.5%, status gizi kurus 39%, dan status lebih 3.5%
2. Hasil pengamatan dari jurnal yang dikaji rata - rata konsumsi energi dalam kategori baik yaitu 36%, dalam kategori kurang yaitu 67.52% dan kategori lebih tidak ada. Rata – rata konsumsi sumber protein pada atlet pencak silat yaitu kategori baik 34.3%, kurang 55.7% dan lebih 20%. Rata - rata konsumsi sumber lemak dalam kategori baik yaitu 19%, kurang 28% dan kategori dalam kategori lebih yaitu tidak ada. Rata - rata konsumsi sayur yaitu 10.54% dalam frekuensi 3-6x/minggu dan rata – rata konsumsi buah yaitu 4.57% dalam frekuensi 3-6x/minggu. Rata – rata konsumsi karbohidrat dalam kategori baik yaitu 8.18%, konsumsi kurang 43.03% dan konsumsi lebih tidak ada. Rata – rata konsumsi air pada atlet pencak silat dala kategori baik yaitu 8%, kurang 90% dan lebih 4.0%

#### **B. Saran**

1. Bagi atlet pencak silat yang memiliki status gizi kurang diharapkan agar meningkatkan konsumsi gizi seimbang supaya bisa mencapai status gizi normal. untuk atlet yang kurang menerapkan konsumsi gizi seimbang diharapkan bisa merubah konsumsi yang kurang menjadi konsusmi yang lebih baik.
2. Bagi Peneliti lain untuk selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel-variabel yang berbeda dari sebelumnya, rancangan dan teknik yang berbeda untuk mengetahui Status gizi dan Konsumsi Gizi Seimbang Pada Atlet Pencak Silat.