

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa :

1. Status gizi atlet renang Club Flipper Metro tahun 2023 paling banyak berkategori status gizi baik 88,8%.
2. Seluruh atlet renang Club Flipper Metro tahun 2023 memiliki pengetahuan gizi yang baik.
3. Asupan energi atlet renang Club Flipper Metro tahun 2023 dengan jumlah asupan energi terendah sebanyak 1041,50 kkal, asupan energi tertinggi sebanyak 2314,70 kkal, dan asupan rata rata atlet 1588,26 kkal. Berdasarkan data tersebut, diketahui seluruh atlet renang Club Flipper Metro memiliki asupan energi yang belum memenuhi kebutuhan energi dalam sehari.
4. Asupan protein atlet renang Club Flipper Metro tahun 2023 dengan jumlah asupan protein terendah sebanyak 33,90 gr, asupan protein tertinggi sebanyak 65,10 gr, dan asupan rata rata atlet 50,06 gr. Berdasarkan data tersebut, didistribusikan tingkat kecukupan protein atlet renang Club Flipper Metro dikatakan seimbang yaitu 50% baik dan 50% defisit.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan yaitu :

1. Atlet renang Club Flipper Metro dapat mempertahankan status gizi karna antropometri memiliki kontribusi yang penting untuk memperoleh kecepatan berenang
2. Atlet renang Club Flipper Metro disarankan mempertahankan bahkan menambah pengetahuan terkait gizi atlet renang agar dapat membantu atlet memilih makanan yang baik untuknya.

3. Atlet renang Club Flipper Metro diharapkan memperbaiki asupan energinya dengan meningkatkan asupan makan dengan cara membawa bekal saat kesekolah, memperhatikan banyaknya makanan yang di makan serta variasikan makanan yang dikonsumsi.
4. Atlet renang Club Flipper Metro diharapkan memperbaiki asupan proteinnya dengan mengkonsumsi lauk sesuai porsi mereka dan mengkonsumsi susu tinggi protein sesuai takaran dalam kemasan susu.