

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Status gizi atlet remaja Djarot Silat Academy mayoritas kategori gizi baik sebanyak 86,7%.
2. Asupan zat gizi
 - a. Asupan energi atlet remaja Djarot Silat Academy mayoritas berada pada kategori defisit yaitu 80% (24 orang).
 - b. Asupan protein atlet remaja Djarot Silat Academy mayoritas berada pada kategori defisit yaitu 66,7% (20 orang).
 - c. Asupan lemak atlet remaja Djarot Silat Academy mayoritas berada pada kategori defisit yaitu 86,7% (26 orang).
 - d. Asupan karbohidrat atlet remaja Djarot Silat Academy mayoritas berada pada kategori defisit yaitu 96,7% (29 orang).
3. Aktivitas fisik atlet remaja Djarot Silat Academy mayoritas memiliki aktivitas fisik kategori sedang 60% (18 orang).

B. Saran

1. Untuk institusi Djarot Silat Academy
 - a. Membuat program edukasi gizi atlet yang melibatkan tenaga kesehatan (Ahli Gizi).
 - b. Membuat program pembinaan atlet rutin terkait gizi.
 - c. Periodisasi latihan atlet.
2. Untuk penelitian selanjutnya
 - a. Menambahkan variabel cairan untuk atlet.
 - b. Pengukuran asupan gizi sebelum bertanding dan pemulihan setelah bertanding.