

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis, didapatkan kesimpulan mengenai penelitian ini, sebagaiberikut:

1. Prevalensi konsumsi suplemen vitamin dan mineral atlet renang di Klub renang wilayah Jakarta Selatan tahun 2009 adalah sebesar 19.6%.
2. Sebagian besar responden (75.3%) masih menempuh pendidikan dibawah sama dengan SMA. 52.6% responden termasuk kategori status ekonomi tinggi.
3. Sebagian besar pengetahuan gizi responden baik (64.9%), 74.2% responden memiliki frekuensi makan sayur sering, dan responden yang memiliki frekuensi makan buah sering sebesar 87.6%.
4. Tidak ada hubungan bermakna antara antara karakteristik responden (umur, jenis kelamin, pendidikan dan status ekonomi) dengan konsumsi suplemen vitamin dan mineral dengan nilai $p > 0.05$.
5. Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi, frekuensi makan sayur dan frekuensi makan buah dengan konsumsi suplemen vitamin dan mineral, yaitu nilai $p < 0.05$.

7.2 Saran

7.2.1 Klub Renang

1. Perlunya tambahan informasi atau pengetahuan tentang gizi untuk atlet dari pelatih mengenai:
 - a. Makanan yang dapat meningkatkan performa pada saat bertanding, baik dari segi kuantitas maupun kualitas makanan yang baik bagi atlet.
 - b. Penggunaan suplemen yang aman baik dari segi kualitas maupun kuantitas.
 - c. Dampak positif dan negatif dari penggunaan suplemen, baik dari segi dosis maupun jenis suplemen yang digunakan.

Salah satu cara adalah diadakannya kegiatan berupa diskusi kelompok mengenai gizi pada saat latihan dengan menambah satu sesi pada saat latihan. Sehingga jadwal latihan yang ada bukan hanya latihan teknik berenang dan latihan fisik saja.

7.2.2 KONI PUSAT

1. Perlunya perhatian yang lebih dengan diadakannya kerjasama dengan klub olahraga renang mengenai peningkatan pengetahuan gizi bagi para atlet, salah satu cara adalah diadakannya kegiatan berupa diskusi kelompok mengenai gizi pada acara tertentu.

