

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, didapatkan kesimpulan mengenai penelitian ini sebagai berikut :

1. Sebanyak 63.4% responden berjenis kelamin laki-laki, 50.5% adalah remaja akhir (17 – 19 tahun) dan 57.4% mendapatkan besar uang saku per bulan yang lebih dari Rp. 500.000,00.
2. Didapatkan pendidikan ayah tinggi sebanyak 65.3%, pendidikan ibu tinggi sebanyak 56.4%, pekerjaan ayah terbanyak adalah wiraswasta ada sebanyak 36,6% dan pada ibu 53.5% tidak bekerja.
3. Sebanyak 54.5% atlet remaja pengetahuan umum gizinya sudah cukup dan 56.4% atlet remaja pengetahuan tentang kalsiumnya cukup.
4. Atlet remaja paling sering mengonsumsi susu bubuk ada sebanyak 63.4% dan yang paling jarang dikonsumsi adalah susu kedelai ada sebanyak 18.8%.
5. Asupan makanan sumber kalsium atlet remaja masih kurang dari angka kecukupan, yaitu 777.01 mg per hari.
6. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, besar uang saku per bulan, dan pengetahuan gizi dengan asupan makanan sumber kalsium ( $p > 0.05$ ).
7. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pendidikan dan pekerjaan orang tua dengan asupan makanan sumber kalsium ( $p > 0.05$ ).
8. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang kalsium dengan asupan makanan sumber kalsium ( $p < 0.05$ ).
9. Ada hubungan antara frekuensi konsumsi es krim susu dengan asupan makanan sumber kalsium ( $p < 0.05$ ).

#### 7.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapat, maka saran yang dapat diberikan oleh penulis adalah sebagai berikut :

1. Perlunya promosi mengenai pentingnya konsumsi bahan makanan sumber kalsium untuk mencegah terjadinya akibat dari kekurangan kalsium pada atlet, terutama pada masa remaja yang sedang tumbuh dan berkembang. Dan pada atlet cabang olahraga yang kurang dapat meningkatkan kepadatan tulang, seperti olahraga renang. Promosi dapat dilakukan disela-sela waktu latihan, karena selain latihan fisik sebaiknya perlu ditunjang dengan pembekalan materi tentang kesehatan, terutama pendidikan gizi.
2. Hendaknya baik remaja, orang tua, maupun pelatih bekerja sama untuk meningkatkan frekuensi konsumsi bahan makanan sumber kalsium, minimal atlet remaja memiliki motivasi dan pengetahuan yang cukup mengenai makanan sumber kalsium agar dapat menerapkan pada dirinya sendiri sehari-hari.
3. Hendaknya pelatih memiliki pengetahuan gizi yang baik terutama tentang kalsium agar dapat memberikan penyuluhan pada para atletnya untuk meningkatkan konsumsi bahan makanan sumber kalsium. Sehingga sebelumnya sebaiknya para pelatih juga diberikan pelatihan mengenai asupan gizi atlet yang baik.
4. Selain di rumah dan di tempat latihan, hendaknya didukung juga dari pihak sekolah dengan memberikan pendidikan atau penyuluhan mengenai gizi terkait mereka sedang memasuki *peak bone mass* guna mencegah pertumbuhan yang terhambat.