

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan karakteristik, pengetahuan, sikap dan faktor lingkungan dengan perilaku makan berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS) pada atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta tahun 2009, dapat disimpulkan antara lain:

1. Sebagian besar responden merupakan kelompok usia remaja awal (11-16 tahun) dan mayoritas masih SMU dan SMP. Laki-laki adalah kelompok terbanyak dalam penelitian ini. Jenis cabang olahraga yang banyak ditekuni responden adalah olahraga aerobik tipe 2.
2. Pengetahuan, sikap dan perilaku responden tentang PUGS sebagian besar baik.
3. Sebagian besar responden merasa teman dan pelatih memiliki pengaruh yang kuat terhadap perilaku makan mereka berdasarkan PUGS. Hampir semua responden menyatakan belum pernah melihat media berisikan pesan PUGS. Mayoritas pendidikan ayah dan ibu responden adalah tamatan perguruan tinggi.
4. Berdasarkan hasil penelitian ternyata pengetahuan dan pengaruh teman menunjukkan hubungan yang bermakna dengan perilaku makan responden berdasarkan PUGS.
5. Karakteristik responden (usia, jenis kelamin dan cabang olahraga), sikap dan faktor lingkungan (pendidikan orang tua, pengaruh pelatih dan keterpaparan media) ternyata tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan perilaku makan berdasarkan PUGS.

7. 2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini maka penulis memberi saran antara lain :

1. Bagi Departemen kesehatan
 - a. Peningkatan promosi dan sosialisasi tentang PUGS pada lingkungan olahragawan dengan menggunakan bahasa yang sederhana.
 - b. Bekerjasama dengan Pengurus Besar (PB) masing-masing cabang olahraga, pelatih, Departemen Pemuda dan Olahraga serta Departemen Pendidikan Nasional untuk lebih mensosialisasikan PUGS mengingat gizi merupakan salah satu faktor penunjang prestasi atlet.

2. Bagi Komite Olahraga Nasional (KONI) dan Pengurus Besar (PB)
 - a. Membuat peraturan agar kantin dan catering di lingkungan Gelora Bung Karno Senayan menerapkan PUGS dalam penyelenggaraan makanan bagi atlet.

3. Bagi peneliti lain

Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai PUGS dan faktor-faktor lain yang memengaruhi perilaku makan berdasarkan PUGS pada atlet remaja seperti :

 - a. Pola makan orang tua dan faktor individu contohnya citra diri.
 - b. Meneliti lebih jauh hubungan antara energi dengan jenis cabang olahraga.