

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Pada Pelaku Olahraga Sepak Bola Di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik”, dapat disimpulkan :

- a. Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan gizi sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi ($p\text{-value} = 0,000$) pada pelaku olahraga sepak bola di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik.
- b. Tidak terdapat perbedaan pola makan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi ($p\text{-value} = 0,275$) pada pelaku olahraga sepak bola di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik.
- c. Tidak terdapat perbedaan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi ($p\text{-value} = 0,742$) pada pelaku olahraga sepak bola di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik.
- d. Tidak terdapat perbedaan status gizi berdasarkan persen lemak tubuh sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi ($p\text{-value} = 0,658$) pada pelaku olahraga sepak bola di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik.
- e. Tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani berdasarkan daya tahan otot tungkai sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi ($p\text{-value} = 0,445$) pada pelaku olahraga sepak bola di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik.
- f. Tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani berdasarkan daya power otot tungkai sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi ($p\text{-value} = 0,240$) pada pelaku olahraga sepak bola di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik.

6.2 Saran

a. Saran bagi responden

1. Perlunya responden menerapkan gizi seimbang serta konsumsi vitamin C dimasa pandemic Covid-19 ini untuk menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh.
2. Perlunya responden untuk memperbaiki asupan energi dan zat gizi sehingga dapat mencapai dan mempertahankan status gizi normal.
3. Perlunya responden melakukan latihan beban secara mandiri untuk tetap mempertahankan kebugaran jasmani.

b. Saran bagi klub sepak bola

1. Mendukung responden untuk menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.
2. Melakukan latihan secara rutin untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Melakukan monitoring dan evaluasi berkala terkait status gizi, persen lemak tubuh dan kebugaran jasmani.

c. Saran bagi peneliti selanjutnya

1. Perlu adanya penelitian lebih lanjut dengan waktu yang lebih lama sehingga mendapatkan hasil perubahan yang lebih baik.
2. Perlu adanya perlakuan pengaturan pola makan sehingga responden lebih memahami dan dapat menerapkan pola makan giiz seimbang.