

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Gambaran Status Gizi, *Somatotype*, Asupan Energi dan Asupan Zat Gizi Makro pada Atlet Remaja di Sekolah Sepak Bola (SSB) YAPPIS *Foundation Sudirman Soccer Academy Ungaran*”, peneliti menyimpulkan untuk menjawab tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Atlet memiliki status gizi normal dengan persentase 95% (21 orang) dan memiliki status gizi lebih 5% (1 orang)
2. Atlet memiliki persen lemak tubuh ideal dengan persentase 86% (19 orang) dan sebanyak 14% (3 orang) memiliki persen lemak tubuh tidak ideal.
3. Atlet memiliki beberapa kategori *somatotype* (bentuk tubuh) yaitu *mesomorph ectomorph*, *endomorph ectomorph*, *ectomorph endomorph* dan *central*.
4. Atlet memiliki asupan energi sebanyak 59% (13 orang) responden berada dalam kategori asupan energi kurang 23% (5 orang) dan 18% (4 orang) mengalami defisit energi
5. Atlet memiliki asupan zat gizi makro masih tergolong kurang sehingga diperlukan peningkatan asupan.

B. Saran

1. Bagi Responden

Bagi responden penting untuk meningkatkan membiasakan pola makan sehat dengan menghindari makanan tinggi lemak jenuh. Perbanyak

konsumsi sumber protein (telur, ikan, daging, tahu, tempe) karbohidrat kompleks (nasi putih, outmel, roti gandum, kacang-kacangan), sayur dan buah.

2. Bagi Instansi

Bagi Instansi terkait diharapkan supaya lebih memperhatikan dan mengimplementasikan panduan gizi secara optimal serta menyediakan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang sesuai bagi para atlet. Hal ini penting untuk mendukung kesehatan, kebugaran, dan kinerja atlet dalam menjalankan aktivitas kompetitif secara maksimal.