

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet remaja sepak bola PSIS Semarang memiliki persepsi gizi dan perilaku makan yang baik tetapi pengetahuan gizinya masih rendah. Hal ini dapat terjadi karena sebagian besar dari mereka masih tinggal bersama orang tua sehingga makanan yang dikonsumsi masih diatur oleh orang tua. Rendahnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan miskonsepsi atau misinformasi kebutuhan gizi yang dibutuhkan bagi atlet sehingga perlu adanya intervensi pengetahuan gizi. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa korelasi antara pengetahuan gizi dengan persepsi gizi dan perilaku makan tidak ada hubungan yang signifikan karena sebagian besar responden adalah atlet SMA yang dimana lebih muda dan kurang elit, ada perbedaan secara etnik dan ekonomi bagi masing-masing responden, kondisi atlet yang kurang maksimal dalam mengisi kuesioner, serta tidak ada standar kuesioner nutrisi olahraga. Meskipun korelasi pengetahuan gizi dengan perilaku makan dan persepsi tidak signifikan, pengetahuan adalah faktor predisposisi perilaku makan sehingga perlu adanya intervensi pengetahuan gizi.

5.2. Saran

- Sebaiknya penelitian ini dilanjutkan dengan metode wawancara langsung dengan responden sehingga hasil yang didapat lebih tepat, akurat, dan detail.
- Sebaiknya responden menerima intervensi pengetahuan gizi sehingga mereka memiliki pengetahuan yang baik mengenai energi yang dibutuhkan seorang atlet, pentingnya protein dan karbohidrat bagi atlet, dan suplemen yang dibutuhkan.