

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka hipotesis penelitian diterima yaitu ada hubungan yang positif antara konsumsi makanan sumber kalsium (Ca) dan makanan sumber magnesium (Mg) dengan kebugaran ($VO_2\max$) atlet bulutangkis di SMP dan SMA Negeri Olahragawan Ragunan Jakarta Selatan.
2. Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi jenis kelamin dan umur. Atlet sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 52.4%, sedangkan kategori umur atlet yaitu 13-18 tahun (siswa SMP dan SMA).
3. Nilai kebugaran ($VO_2\max$) atlet perempuan dalam kategori sedang yaitu 44,20 – 49,29 ml O_2 /Kg BB/menit dengan persentase sebesar 72,7%, dan untuk atlet laki-laki dalam kategori baik yaitu 55,10 – 60,99 ml O_2 /Kg BB/menit dengan persentase sebesar 70%.
4. Pola konsumsi makanan sumber Kalsium (Ca) atlet bulutangkis sebanyak 80,9% berada pada kategori kurang, dikatakan kurang jika asupan kalsium <1300 mg/hari.
5. Pola konsumsi makanan sumber Magnesium (Mg) atlet bulutangkis sebanyak 60,9% berada pada kategori kurang, dikatakan kurang jika asupan kalsium <400 mg/hari.
6. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pola konsumsi makanan sumber Kalsium (Ca) dengan kebugaran jasmani



(VO₂max) dengan kekuatan hubungannya Kuat ($r = 0,701$) dan adanya pengaruh yang signifikan antara pola konsumsi makanan sumber Magnesium (Mg) dengan kebugaran jasmani (VO₂max) dengan kekuatan hubungannya sedang ($r = 0,565$).

7.2 Saran

1. Penelitian lebih lanjut diupayakan untuk membuat form penilaian konsumsi makanan yang lebih lengkap yaitu dengan melakukan survey pasar terlebih dahulu untuk melihat bahan makanan sumber kalsium dan magnesium yang ada di lingkungan atlet, sehingga lebih dapat menggambarkan konsumsi atlet yang sebenarnya, dan menelaah terkait dengan bahan makanan lain yang dapat mempengaruhi kalsium dan magnesium, serta menelaah faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani (VO₂max) pada atlet.
2. Adanya edukasi gizi kepada atlet mengenai peran kebugaran terhadap prestasi atlet dan pemilihan makanan sumber kalsium dan Magnesium yang baik serta cukup jumlahnya untuk dikonsumsi dalam hidangan sehari-hari, edukasi gizi dapat dilakukan dengan metode konseling gizi secara langsung yaitu Tanya jawab dan diskusi perorangan (konsultasi) dan secara tidak langsung menggunakan media seperti poster, leaflet, booklet dan/atau selebaran.
3. Sebaiknya atlet dapat melakukan pengaturan pola makan terkait dengan kebutuhan, untuk mencapai diet yang optimal dengan memperhatikan jenis bahan makanan yang tinggi kandungan kalsium seperti susu dan produk olahan susu (keju dan yoghurt), ikan (teri dan sarden), kacang-

kacangan dan olahannya (tahu dan tempe), kemudian bahan makanan yang tinggi kandungan magnesium seperti kacang-kacangan (kacang kedelai, kacang mete, dan kacang tanah), ayam dan daging sapi serta buah dan sayuran.

