

BAB V

KESIMPULAN, KETERBATASAN PENELITIAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Asupan Makan Anggota Tonti
 - a) Sebagian besar anggota tonti memiliki asupan energi yang kurang yaitu 35 orang (52%), sedangkan paling sedikit yaitu 5 orang (7%) memiliki asupan energi yang lebih.
 - b) Sebagian besar anggota tonti memiliki asupan protein baik yaitu 38 orang (56%), sedangkan paling sedikit yaitu 12 orang (18%) memiliki asupan protein yang lebih.
 - c) Sebagian besar anggota tonti memiliki asupan lemak kurang yaitu 56 orang (82%), sedangkan paling sedikit yaitu 3 orang (5%) memiliki asupan lemak yang lebih.
 - d) Sebagian besar anggota tonti memiliki asupan karbohidrat kurang yaitu 35 orang (52%), sedangkan paling sedikit 3 orang (4%) memiliki asupan karbohidrat yang lebih.
2. Sebagian besar anggota tonti memiliki aktivitas fisik berat yaitu 27 orang (40%), sedangkan paling sedikit yaitu 16 orang (23%) memiliki kategori aktivitas fisik yang ringan.
3. Sebagian besar anggota tonti memiliki status gizi normal yaitu 48 orang (70%), sedangkan status gizi gemuk dan obesitas memiliki perolehan yang sama yaitu 10 orang (15%).

4. Hubungan Asupan Makan dengan Status Gizi
 - a) Ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi
 - b) Ada hubungan antara protein dengan status gizi
 - c) Ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi
5. Ada hubungan antara karbohidrat dengan status gizi
6. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan yaitu :

Data gambaran asupan makan dan aktivitas fisik ini tidak dapat terhindar dari bias informasi dari data yang didapat melalui wawancara, sehingga memiliki kemungkinan underestimate dan overestimate meskipun sudah dilakukan oleh enumerator terlatih.

C. Saran

1. Bagi Anggota Peleton Inti

Bagi anggota tonti yang memiliki asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat kurang sebaiknya meningkatkan asupan makan yang bergizi dan seimbang untuk kegiatan tonti dan menjaga kondisi tubuh tetap baik.

2. Bagi Pihak Sekolah

Bekerjasama dengan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta untuk memberikan sosialisasi tentang peningkatan kebutuhan asupan makan untuk anggota tonti agar selalu menjaga status gizi normal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi status gizi peleton inti seperti perilaku atau kebiasaan makan dan pengetahuan gizi.