

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Pengetahuan gizi seimbang pada atlet sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media piring makan atlet meningkat dari rata-rata skor yang didapatkan responden pada saat *pretest* adalah 8,37 dengan SD \pm 8,85 dan rata-rata skor pada saat *posttest* adalah 10,33 dengan SD \pm 1,688.
2. Sikap gizi seimbang pada atlet sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media piring makan atlet meningkat dari rata-rata skor yang didapatkan responden pada saat *pretest* adalah 43,27 dengan SD \pm 4,548 dan rata-rata skor pada saat *posttest* adalah 47,77 dengan SD \pm 4,392.
3. Ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan gizi seimbang atlet cabang olahraga Puslatda DIY sesudah pemberian penyuluhan gizi dengan media piring makan atlet ($p=0,000$, $p<0,05$)
4. Ada perbedaan yang signifikan pada sikap gizi seimbang atlet cabang olahraga Puslatda DIY sesudah pemberian penyuluhan gizi dengan media piring makan atlet ($p=0,000$, $p<0,05$)

B. Saran

1. Bagi Institusi, dapat memberikan edukasi melalui penyuluhan dengan mengenalkan media “Piring Makan Atlet” di kalangan atlet sebagai perwujudan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Masyarakat.
2. Bagi pihak Dinas Kesehatan dan KONI diperlukan meningkatkan promosi kesehatan menggunakan media “Piring Makan Atlet” disetiap kegiatan promosi, perlu adanya peningkatan kualitas media dengan penambahan terkait ukuran porsi sesuai cabang olahraga lainnya.
3. Bagi peneliti lain, dapat memberikan penelitian yang dapat melihat lebih lanjut media piring makan atlet terhadap perilaku makan.