

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Sebagian besar subjek berasal dari kelompok usia dewasa awal (26,7%). Mayoritas subjek berjenis kelamin laki-laki (75,6%) dan memiliki tingkat pendidikan terakhir pada jenjang pendidikan tinggi (64,4%). Lebih dari setengah responden adalah pekerja (68,9%), mayoritas subjek sedang menjalani latihan *long run* (46,7%), dan memiliki riwayat mengikuti kompetisi lari serta mencatat waktu terbaik pada jarak 5K (100%), 10K (95,6%), dan *half maraton* (91,1%).
2. Rata-rata asupan protein pada *recreational runner* di komunitas *Fun Run* Purwokerto sebesar 77,95 g/hari yang termasuk berlebih. Rata-rata asupan lemak dan karbohidrat masing-masing 72,99 g/hari dan 232,72 g/hari yang keduanya termasuk kurang.
3. Bahan makanan sumber protein yang sering dikonsumsi adalah telur sebanyak 101,94 g/hari. Bahan makanan sumber lemak yang sering dikonsumsi adalah santan sebanyak 96,66 g/hari. Bahan makanan sumber karbohidrat adalah nasi sebanyak 366,6 g/hari.
4. Rata-rata persen massa otot pada *recreational runner* di komunitas *Fun Run* Purwokerto sebesar 31,58% yang berada di bawah rekomendasi sebesar 43%.
5. Rata-rata  $\text{VO}_2 \text{ max}$  pada *recreational runner* di komunitas *Fun Run* Purwokerto sebesar 43,49 ml/kg/min. Nilai  $\text{VO}_2 \text{ max}$  pada subjek laki-laki sebesar 43,95 ml/kg/min, sedangkan pada subjek perempuan sebesar 39,38 ml/kg/min yang keduanya tergolong kurang.
6. Tidak terdapat hubungan antara asupan protein terhadap  $\text{VO}_2 \text{ max}$  ( $p = 0,185$ ), tidak terdapat hubungan antara asupan lemak terhadap  $\text{VO}_2 \text{ max}$  ( $p = 0,681$ ), terdapat hubungan antara asupan karbohidrat terhadap  $\text{VO}_2 \text{ max}$  ( $p = 0,039$ ) pada *recreational runner* di komunitas *Fun Run* Purwokerto.
7. Terdapat hubungan antara persen massa otot terhadap  $\text{VO}_2 \text{ max}$  ( $p = 0,005$ ) pada *recreational runner* di komunitas *Fun Run* Purwokerto.

## B. Saran

### 1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan agar pelari rekreasi dapat meningkatkan konsumsi asupan karbohidrat dan asupan lemak serta menurunkan konsumsi asupan protein dalam rentang normal, yaitu 3-5 g/kgBB/hari untuk karbohidrat, 1,8-2,1 g/kgBB/hari untuk lemak, dan 0,8-1 g/kgBB/hari untuk protein. Asupan protein lebih difokuskan pada konsumsi protein hewani rendah lemak guna mendukung proses hipertrofi tanpa menambah simpanan lemak. Asupan lemak difokuskan pada asupan lemak tidak jenuh ganda (omega-3) yang mendukung dalam penyembuhan otot. Pelari rekreasi dapat meningkatkan persen massa otot dengan melakukan latihan *resistance* yang dapat merangsang pembentukan massa otot.

### 2. Bagi Institusi

Diharapkan institusi dapat memberikan dukungan berupa edukasi dan bimbingan gizi kepada komunitas pelari rekreasi agar pola makan dapat memenuhi kebutuhan makronutrien yang seimbang. Diharapkan institusi dapat melakukan evaluasi secara berkala terhadap kondisi/kebugaran jasmani untuk meningkatkan prestasi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti lain selanjutnya dapat menganalisis variabel lain yang dapat memengaruhi hasil penelitian dan belum diteliti dalam penelitian ini; seperti asupan zat gizi mikro dan cairan, status hidrasi, dan pemberian suplementasi. Dalam pengambilan data asupan makan secara daring sebaiknya disertai dengan pengecekan ulang dengan menanyakan kembali asupan setelah pencatatan dan mengirimkan buku foto makanan guna meminimalisir bias.