

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

1. Tingkat asupan rata-rata energi taruni dari makanan asrama adalah 96,34% (baik), berdasarkan standar dari BPSDM Perhubungan tahun 2014.
2. Tingkat asupan rata-rata protein taruni dari makanan asrama adalah 95,88% (baik), berdasarkan standar dari BPSDM Perhubungan tahun 2014.
3. Tingkat asupan rata-rata lemak taruni dari makanan asrama adalah 88,04% (baik), berdasarkan standar BPSDM Perhubungan 2014.
4. Rata-rata kebugaran taruni adalah 59,79 (cukup), berdasarkan standar BPSDM Perhubungan 2014.
5. Tidak ada hubungan antara tingkat asupan energi dengan kebugaran taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.
6. Tidak ada hubungan antara tingkat asupan protein dengan kebugaran taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.
7. Tidak ada hubungan antara tingkat asupan lemak dengan kebugaran taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.

5.2. SARAN

Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang perlu:

1. Mengawasi pemorsian makanan sebelum disajikan kepada taruna taruni, agar makanan asrama yang disajikan sesuai dengan kebutuhan, sehingga status gizi dan kebugaran taruna taruni tetap optimal.
2. Mempertahankan standar porsi yang sudah dibuat secara lebih konsisten supaya asupan energi, protein dan lemak taruni tetap baik.
3. Membuat variasi menu dan menambahkan siklus menu agar variasi makanan beragam.
4. Mengevaluasi kembali jadwal latihan olahraga supaya kebugaran taruni dapat tercapai secara optimal.

