

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kecukupan energi terendah pada responden SP.4 : 21,8% AKG dan tertinggi SP.1 : 76,9% AKG.
2. Kecukupan protein terendah pada responden SP.4 : 34,5% AKG dan tertinggi responden SP.5 : 104,8% AKG.
3. Sebagian besar taruna (90%) memiliki status gizi normal dan hanya ada 1 responden yang memiliki status gizi gemuk.
4. Tingkat aktivitas fisik terendah pada responden SP.10 : 1,40 kkal/jam dan tertinggi pada responden SP.5 : 1,82 kkal/jam. Sebanyak 90% responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan.
5. Nilai tes terendah adalah 65,83 dan tertinggi adalah 75,67. Semua responden memiliki nilai samapta dengan kategori baik sekali.

Saran

1. Sebaiknya taruna tetap memperhatikan asupan makanan terutama energi dan protein yang dikonsumsi, meskipun sedang melakukan program diet. Sehingga kecukupan energi dan protein tidak mengalami defisit berat dan tetap normal, karena taruna memiliki aktivitas yang lebih berat daripada mahasiswa pada umumnya.
2. Sebaiknya pihak Politeknik Ilmu Pelayaran yang dapat dilakukan oleh bagian Orseni atau poliklinik melakukan pengawasan terhadap status gizi para taruna, untuk memantau status gizi para taruna supaya tetap normal.
3. Adanya program diet yang khusus ditujukan pada para taruna yang memiliki status gizi lebih. Program tersebut dapat dilakukan oleh pihak Orseni dengan cara memberikan waktu olahraga lebih untuk para taruna yang gemuk atau status gizi lebih.