

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pemahaman makanan berprotein dengan pola latihan makanan pada para binaraga di pusat kebugaran hercules Bandar Lampung yang dilakukan pada bulan Juni dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: “Ada hubungan yang bermakna antara pemahaman makanan berprotein dengan pola latihan. Dan mengkonsumsi makanan seperti daging, sayur dan buah dengan porsi yang cukup serta diikuti dengan latihan yang benar hal ini dapat menghasilkan bentuk tubuh yang diinginkan dan dapat mengurangi resiko kerusakan pada organ tubuh.

B. Saran

1. Bagi responden yang memiliki pemahaman dan pola latihan yang baik mohon dipertahankan dan sebaiknya ditingkatkan lagi tentang pemahaman tentang makanan berproteinnya dan di harapkan juga untuk membagi pengalamannya dengan rekan-rekan yang ada di tempat fitness.
2. Bagi responden yang memiliki pemahaman dan pola latihan yang kurang mohon ditingkatkan tentang pemahaman makanan berprotein dan polalahennya agar dapat bentuk hasil bentuk tubuh yang di inginkan.