

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status hidrasi sebelum diberikan intervensi *sport drink* “MASEM” adalah terdapat 1 orang subjek (8,3%) mengalami terhidrasi level 2, selanjutnya 2 orang subjek (26,7%) mengalami terhidrasi level 3, 4 orang subjek (33,3%) mengalami dehidrasi level 4, 2 orang subjek (16,7%) dehidrasi level 5, dan 3 orang subjek (25%) mengalami dehidrasi level 6.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status hidrasi setelah diberikan intervensi *sport drink* “MASEM” adalah terdapat 4 orang subjek (33,3%) mengalami terhidrasi level 2, 3 orang subjek (25%) mengalami terhidrasi level 3, 3 orang subjek (25%) mengalami dehidrasi level 4 dan 2 orang subjek (16,7%) mengalami dehidrasi level 5.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna pada status hidrasi terhadap pemberian intervensi *sport drink* ”MASEM” dengan nilai *P value* 0,006 ( $P < 0,05$ ). Namun tidak terdapat perbedaan status hidrasi yang bermakna pada kedua kelompok intervensi yaitu *sport drink* “MASEM” dan air putih dengan nilai *P value* sebelum intervensi 0,494 ( $P > 0,05$ ) dan 0,787 ( $P > 0,05$ ) setelah intervensi.

#### **B. Saran**

1. Bagi peneliti berikutnya
  - a. Memaksimalkan kondisi subjek pada saat pengkondisian sebelum intervensi dengan melakukan pengecekan secara berkala pada masa

pengkondisian berlangsung terutama kondisi *overtraining*/kelelahan serta pembiasaan asupan cairan sehari-hari subjek

- b. Kuesioner wawancara *recall* 24 jam lebih spesifik untuk pengumpulan data asupan cairan agar lebih akurat
- c. Pengukuran status hidrasi menggunakan parameter lain seperti penurunan berat badan, berat jenis urine, osmolalitas urine, osmolalitas plasma, dan volume plasma

2. Bagi atlet dan pelatih

*Sport drink* “MASEM” dapat dijadikan alternatif minuman untuk mencegah dehidrasi. Atlet sepakbola sebaiknya perlu memperbaiki pengaturan asupan cairan terutama saat pertandingan maupun latihan agar terhindar dari kondisi dehidrasi dan untuk mencapai prestasi yang optimal.