

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan pemberian *sport drink* Mabel sebanyak 250 ml, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan intervensi *sport drink* Mabel diketahui rata-rata tekanan darah sistolik sebesar $129,07 \pm 12,53$ mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar $75,57 \pm 11,42$ mmHg
2. Sesudah diberikan intervensi *sport drink* Mabel diketahui rata-rata tekanan darah sistolik sebesar $124,14 \pm 11,83$ mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar $76,00 \pm 8,34$ mmHg
3. Terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 4,93 mmHg setelah mengonsumsi *sport drink* Mabel.
4. Sebelum diberikan intervensi *sport drink* Mabel diketahui rata-rata saturasi oksigen sebesar $97,5 \pm 1,01\%$
5. Sesudah diberikan intervensi *sport drink* Mabel diketahui rata-rata saturasi oksigen sebesar $97,78 \pm 0,69\%$
6. Terdapat perbedaan rata-rata saturasi oksigen sebesar 0,28% setelah mengonsumsi *sport drink* Mabel.
7. Sebelum diberikan intervensi *sport drink* Mabel diketahui rata-rata volume oksigen maksimal sebesar $44,42 \pm 2,15$ ml/kg/menit.

8. Sesudah diberikan intervensi *sport drink* Mabel diketahui rata-rata volume oksigen maksimal sebesar $49,72 \pm 4,49$ ml/kg/menit.
9. Terdapat perbedaan rata-rata volume oksigen maksimal sebesar 5,3 ml/kg/menit setelah mengonsumsi *sport drink* Mabel.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang disampaikan adalah:

1. Bagi atlet dan pelatih

Sport drink Mabel dapat dijadikan alternatif sebagai minuman untuk mencegah dehidrasi. Pelatih dapat memberikan edukasi terhadap orang tua mengenai pentingnya asupan cairan sesuai dengan kebutuhan atlet sebelum, selama, dan setelah latihan maupun pertandingan untuk menjaga status hidrasi dan meningkatkan performa kebugaran untuk mencapai prestasi yang optimal.
2. Bagi peneliti berikutnya
 - a. Memperhatikan faktor-faktor perancu yang dapat mempengaruhi tekanan darah, saturasi oksigen, dan volume oksigen maksimal seperti cuaca.
 - b. Dapat menambah jumlah sampel penelitian
 - c. Dapat membandingkan penilaian volume oksigen maksimal dengan metode tes lainnya.
 - d. Dapat diaplikasikan pada cabang olahraga lainnya pada atlet lari cepat, renang dan sepeda.