

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan pemberian air kelapa muda terhadap status *hidrasi* melalui denyut nadi pada atlet Badminton PBSI Medan. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa waktu pemulihan denyut nadi kelompok air kelapa muda lebih cepat pemulihan dari kelompok air putih, yaitu 65,75 detik lebih lambat dari 77,5 detik.
2. Terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap tekanan darah atlet badminton PBSI Medan setelah melakukan aktifitas fisik disimpulkan bahwa air kelapa muda terbukti dapat menurunkan tekanan darah baik Tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyarankan :

1. Kepada para atlet Badminton PBSI Medan disarankan untuk mengkonsumsi air kelapa muda karena minuman air kelapa muda sangat baik diberikan untuk mempercepat pemulihan denyut nadi kembali ke normal dan dapat

menurunkan tekanan darah serta dapat mengatasi dehidrasi dalam tubuh setelah melakukan aktifitas fisik.

2. Kepada para insan olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami manfaat dari mengkonsumsi air kelapa muda dalam mengatasi status hidrasi dalam tubuh dan mengganti cairan ion tubuh yang hilang melalui keringat setelah melakukan aktifitas fisik saat latihan.

