

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh yang bermakna (signifikan) pemberian air kelapa muda terhadap status *dehidrasi* setelah melakukan aktifitas fisik *atlet badminton PBSI Medan* (terhadap kadar glukosa darah). Hasil dari pemeriksaan menunjukkan bahwa peningkatan kadar glukosa darah pada atlet meningkat sebesar 15,25 mg/dL.
2. Ada pengaruh yang bermakna (signifikan) pemberian air putih terhadap status *dehidrasi* setelah melakukan aktifitas fisik *atlet badminton PBSI Medan* (terhadap kadar glukosa darah). Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa ada peningkatan kadar glukosa darah pada atlet badminton pada kelompok control sebesar 12,25 mg/dL.
3. Adanya perbedaan pengaruh yang bermakna (signifikan) pemberian air kelapa muda dan air putih terhadap status *dehidrasi* setelah melakukan aktifitas fisik *atlet badminton PBSI Medan* (terhadap kadar glukosa darah). Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa peningkatan kadar glukosa darah pada atlet badminton setelah melakukan aktifitas fisik pada kelompok eksperimen (yang diberi air kelapa muda) lebih tinggi dibandingkan peningkatan kadar glukosa darah pada atlet badminton pada kelompok kontrol.

#### 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 untuk mengatasi *dehidrasi* dalam tubuh saat melakukan latihan fisik, karena Indeks rehidrasi air kelapa muda paling mendekati nilai optimum

atau paling baik dalam mengganti cairan tubuh setelah berolahraga, dibandingkan air putih.

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



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY