

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik, prehidrasi menggunakan air mineral, air kelapa genjah, maupun Pharolit tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap status hidrasi maupun pemulihan denyut jantung setelah aktivitas fisik pada atlet remaja laki-laki ($p > 0,05$). Namun, secara deskriptif, air kelapa genjah cenderung lebih efektif dalam mempertahankan hidrasi, sedangkan Pharolit menunjukkan potensi mempercepat pemulihan denyut jantung yang lebih baik. Adanya perbedaan hasil cairan yang lebih baik pada kedua variabel dapat dipengaruhi oleh perbedaan kandungan elektrolit seperti natrium dan kalium yang berperan dalam keseimbangan cairan dan fungsi kardiovaskular. Temuan ini berlaku untuk prehidrasi jangka pendek dengan sampel terbatas pada atlet usia 15–18 tahun di Akademi Persib Kota Bandung, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan desain lebih ketat dan sampel lebih besar untuk mengonfirmasi efektivitas masing-masing cairan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya dan penerapan hasil penelitian ini:

1. Untuk Pelatih

Pelatih dapat mempertimbangkan penggunaan cairan prehidrasi seperti air kelapa genjah atau Pharolit sebagai bagian dari strategi pemulihan atlet, khususnya pada sesi latihan intens. Pelatih juga disarankan untuk memantau asupan cairan atlet, terutama pada cuaca panas atau latihan berdurasi panjang.

2. Untuk Atlet

Atlet disarankan tetap menjaga status hidrasi sebelum dan sesudah latihan dengan cairan yang mengandung elektrolit. Air kelapa genjah dapat menjadi alternatif alami yang baik untuk mempertahankan hidrasi,

sementara Pharolit dapat dipertimbangkan dalam mendukung pemulihan denyut jantung.

3. Untuk Keluarga

Keluarga khususnya orang tua diharapkan dapat mendukung terpenuhinya kebutuhan hidrasi anak selama masa latihan dengan menyediakan cairan dengan jenis dan jumlah yang sesuai. Keluarga juga disarankan memberi edukasi terkait pentingnya hidrasi sebelum dan sesudah aktivitas fisik untuk mendukung performa dan pemulihan yang optimal.

4. Bagi Akademi dan Klub Sepak Bola

Akademi disarankan untuk dapat mulai mengevaluasi kebijakan pemenuhan cairan hidrasi tubuh dengan menyusun pedoman hidrasi berbasis sains bagi atlet remaja untuk mencegah dehidrasi dan mempercepat pemulihan.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain eksperimental yang lebih kuat, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, serta menggunakan durasi intervensi yang lebih panjang agar hasil yang diperoleh memiliki validitas yang lebih tinggi. Selain itu, penggunaan biomarker tambahan seperti osmolaritas urine, warna urine, maupun kadar elektrolit darah dapat menjadi indikator objektif yang membantu memperkuat temuan penelitian. Penelitian jangka panjang yang membandingkan efektivitas berbagai jenis cairan hidrasi, baik yang bersifat alami maupun komersial, juga perlu dilakukan untuk memberikan dasar ilmiah yang lebih komprehensif dalam mendukung performa serta proses pemulihan atlet.