

BAB V

SIMPULAN,IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan beberapa hal yaitu:

- 1) Jus mentimun sebagai minuman olahraga dapat mengurangi potensi terjadinya dehidrasi.
- 2) Minuman isotonik sebagai minuman olahraga dapat mengurangi potensi terjadinya dehidrasi.
- 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jus mentimun dan minuman isotonik terhadap tingkat dehidrasi subjek ($p>0.05$).
- 4) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada penilaian subjektif antara jus mentimun dan minuman isotonik terhadap tingkat dehidrasi subjek ($p>0.05$).

5.2 Implikasi

Hasil dari penelitian yang telah dijelaskan menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan dari kedua treatment terhadap tingkat dehidrasi. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak. Implikasinya adalah sebagai berikut:

Penjelasan tentang dehidrasi dapat digunakan sebagai acuan untuk masyarakat umum, baik atlet maupun non atlet bagaimana pentingnya menjaga tubuh agar terhindar dari dehidrasi. Tidak adanya perbedaan yang signifikan antara jus mentimun dan minuman isotonik terhadap tingkat dehidrasi dan juga penilaian subjektif membuat jus mentimun bisa menjadi pilihan dan pertimbangan untuk mengkonsumsi jus mentimun sebagai minuman olahraga mengingat banyaknya manfaat yang terdapat dalam jus mentimun.

5.3 Rekomendasi

Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti yang sekiranya dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai pencegahan dehidrasi.

Berdasarkan hal tersebut peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya diantaranya :

- 1) Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya agar dapat meneliti sifat deuretik yang terdapat pada mentimun.
- 2) Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya yang serupa harus terlebih dahulu melakukan *pre-elementary* / uji instrumen.
- 3) Peneliti merekomendasikan agar melakukan penelitian dengan memperbanyak penggunaan sampel.
- 4) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menguji jus mentimun dengan variabel lain selain dehidrasi contohnya terhadap suhu tubuh dan tekanan darah.