

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Terdapat perbedaan distribusi berat badan, berat jenis urin, dan warna urin baik saat sebelum latihan, setelah latihan, dan setelah perlakuan pada kelompok kontrol dan perlakuan. Nilai median menunjukkan hasil yang lebih kecil pada kelompok perlakuan dibanding kelompok kontrol.
2. Terdapat perbedaan yang tidak bermakna pada berat badan, berat jenis urin, dan warna urin saat sebelum dan setelah latihan. Tetapi, saat setelah perlakuan terdapat perbedaan yang bermakna pada berat jenis urin dan warna urin, serta tidak bermakna pada variabel berat badan.

7.2 Saran

1. Atlet tidak hanya mengonsumsi air putih setelah latihan. Disarankan untuk mengganti dengan menggunakan susu coklat *low-fat*. Jika tidak tersedia susu coklat *low-fat*, dapat digantikan dengan *sports drink*.
2. Mengonsumsi 120-150% kehilangan berat badan untuk mencegah terjadinya dehidrasi pada atlet.
3. Memperluas sumber informasi dan pengetahuan terkait dehidrasi pada atlet.