

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 15 atlet remaja cabang olahraga bulutangkis di Satuan Pelatihan Arumsari Cirebon, dapat disimpulkan bahwa seluruh atlet (100 %) belum mencapai tingkat konsumsi minuman isotonik yang mencukupi berdasarkan rekomendasi yang berlaku (<1.200 ml), meskipun status hidrasi mereka setelah latihan tetap berada dalam kategori baik. Rata-rata konsumsi minuman isotonik tertinggi ditemukan pada atlet laki-laki (999,9 ml) dibandingkan perempuan (638,8 ml). Berdasarkan kelompok usia, konsumsi cairan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia: kelompok usia 7–9 tahun mengonsumsi paling sedikit (569,8 ml), sedangkan kelompok usia 13–15 tahun mengonsumsi paling banyak (974,3 ml). Berdasarkan tabel distribusi konsumsi minuman isotonik didapati bahwa dari seluruh responden yang terlibat terdapat 15 orang (100 %) yang konsumsi minuman isotonik masih pada kategori kurang. Berdasarkan tabel distribusi status hidrasi atlet, seluruh 15 responden (100 %) berada dalam kategori hidrasi baik, sedangkan tidak ada satupun atlet yang mengalami dehidrasi ringan, dehidrasi sedang, maupun dehidrasi berat.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Atlet**

Atlet dianjurkan untuk lebih meningkatkan asupan cairan baik dengan minuman isotonik ataupun air mineral. Konsumsi cairan secara teratur 200-300 ml setiap 15-20 menit saat latihan atau pertandingan.

##### **2. Bagi Peneliti lainnya**

Penulis menyadari bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama dalam jumlah sampel yang sedikit, oleh karena itu penulis menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat melibatkan lebih banyak responden agar lebih luas menggambarkan kondisi hidrasi atlet.

