

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Responden penelitian ini berjumlah 41 orang atlet olahraga *cardiovascular endurance* berusia 19-22 tahun dengan 29 atlet berjenis kelamin laki-laki dan 12 atlet berjenis kelamin perempuan. Atlet berasal dari cabang olahraga sepak bola, futsal, dan bola tangan dengan sebagian besar responden memiliki pengeluaran minum per bulan <Rp250.000. Sebagian besar responden memiliki frekuensi latihan dua kali per minggu dan durasi latihan 120 menit.
2. Seluruh responden (100%) dalam penelitian ini memiliki asupan cairan harian yang termasuk dalam kategori kurang.
3. Seluruh responden (100%) dalam penelitian ini memiliki asupan cairan periode latihan yang tergolong kurang.
4. Sebagian besar responden dalam penelitian ini (46,3%) mengalami dehidrasi sedang dengan nilai berat jenis urin berada pada rentang 1,021-1,030.
5. Sebagian besar responden memiliki persen lemak tubuh normal dengan rentang 8,5-27,6%. Akan tetapi, masih terdapat 9 responden laki-laki yang persen lemak tubuhnya berlebih ($\leq 18\%$) dan 6 responden perempuan yang persen lemak tubuhnya berlebih ($\leq 25\%$).
6. Rata-rata perubahan tekanan darah sistolik responden adalah 1,66 mmHg dan rata-rata perubahan tekanan darah diastolik responden adalah -4,88 mmHg.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan cairan harian dengan perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada atlet olahraga *cardiovascular endurance*.
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan cairan periode latihan dengan perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada atlet olahraga *cardiovascular endurance*.

9. Terdapat hubungan yang signifikan antara status hidrasi dengan perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada atlet olahraga *cardiovascular endurance*.
10. Tidak terdapat hubungan antara persen lemak tubuh dengan perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada atlet olahraga *cardiovascular endurance*.

B. Saran

1. Bagi Atlet Olahraga *Cardiovascular Endurance*

Diharapkan atlet olahraga *cardiovascular endurance* dapat meningkatkan asupan cairan harian menjadi 5.700-6.700 ml per hari. Atlet juga diharapkan dapat meningkatkan asupan cairan periode latihan menjadi 2.400-3.400 ml yang dikonsumsi sebelum, selama, dan setelah latihan. Diharapkan atlet dapat menjaga persen lemak tubuhnya berada pada rentang normal, yaitu $\leq 18\%$ untuk atlet laki-laki dan $\leq 25\%$ untuk atlet perempuan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan memperhatikan faktor-faktor lain yang belum diteliti, seperti persen otot dan tipe tubuh terhadap perubahan tekanan darah. Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat menambah jumlah tensimeter digital sehingga dapat meminimalkan perbedaan waktu pengukuran tekanan darah antar atlet dan diperoleh data tekanan darah dengan waktu pengukuran seluruh atlet yang sama. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan pengukuran berat jenis urin segera setelah urin pagi hari ditampung dengan cara jempot bola untuk meminimalkan waktu urin pada suhu ruang sehingga mengurangi risiko perubahan komposisi urin.

3. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran mengenai hubungan asupan cairan, status hidrasi, dan persen lemak tubuh dengan perubahan tekanan darah. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa bahwa asupan cairan dapat berpengaruh terhadap tekanan darah, terutama pada atlet yang juga akan mempengaruhi performa olahraga.