

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dan pembahasan diatas maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa kebiasaan perilaku minum atlet pencak silat Pagar Nusa ranting Sukorejo Bojonegoro berpengaruh signifikan dan sangat berhubungan erat dengan status dehidrasi menggunakan indikator warna urine menggunakan cara tes rine sendiri. Hasil data penelitian dapat diamati dari segi pengetahuan, kebiasaan minum dan status dehidrasi mereka cukup baik. Namun ada 4 anak yang mengalami dehidrasi dan 7 anak yang mengalami dehidrasi parah dikarenakan memiliki nilai kebiasaan minum yang kurang baik. Dilihat dari pengetahuan, IMT dan warna urine ketiga variabel tersebut sangat berhubungan erat dengan kebiasaan perilaku minum.

5.1.1. Hubungan Kebiasaan Perilaku Minum Dengan IMT

Hasil analisis dari hubungan antara kebiasaan perilaku minum dengan IMT adalah nilai signifikansinya 0,505. Dan nilai koefisien korelasinya adalah 0,889. Karena nilai signifikasinya adalah 0,505 >0,05 maka data tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Kemudian nilai koefisien korelasi 0,889 nilai tersebut mendekati 1 maka memiliki hubungan yang sangat kuat. Kemudian untuk asumsi dari data tersebut menghasilkan nilai korelasi positif maka ketika nilai kebiasaan perilaku minum naik maka nilai IMT akan ikut naik atau semakin dalam keadaan gemuk.

5.1.2. Hubungan Kebiasaan Perilaku Minum Dengan Tingkat Dehidrasi

Hasil analisis dari hubungan antara kebiasaan perilaku minum dengan indikator warna urine adalah nilai signifikansinya 0,594. dan nilai koefisien korelasinya adalah -0,776. Karena nilai signifikasinya adalah 0,594 >0,05 maka data tersebut memiliki hubungan yang

signifikan. Kemudian nilai koefisien korelasi $-0,776$ nilai tersebut mendekati 1 maka memiliki hubungan yang kuat. Kemudian untuk asumsi dari data tersebut menghasilkan nilai korelasi negatif maka ketika nilai kebiasaan perilaku minum naik maka nilai indikator warna urin akan menurun atau semakin dalam keadaan terhidrasi.

5.1.3. Hubungan Antara Kebiasaan Perilaku Minum Dengan Pengetahuan Air Minum

Hasil analisis dari hubungan antara kebiasaan perilaku minum dengan pengetahuan air minum adalah nilai signifikansinya $0,105$. Dan nilai koefisien korelasinya adalah $0,725$. Karena nilai signifikasinya adalah $0,105 > 0,05$ maka data tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Kemudian nilai koefisien korelasi $0,725$ nilai tersebut mendekati 1 maka memiliki hubungan yang kuat. Kemudian untuk asumsi Dari data tersebut menghasilkan nilai korelasi positif maka ketika nilai kebiasaan perilaku minum naik maka nilai pengetahuan air minum akan ikut naik atau semakin dalam keadaan semakin baik.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pengetahuan air minum juga berpengaruh terhadap kebiasaan minum sehingga dapat menjadikan pemenuhan zat cairan dalam tubuh menjadi lebih baik, maka peneliti berharap kepada pelatih dan seluruh atlet Pagar Nusa Sukorejo selalu memperhatikan kebutuhan cairan bagi tubuh supaya menjadikan atlet dengan performa yang baik.