

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

- a. Tidak terdapat perbedaan waktu reaksi yang bermakna antara sebelum dan sesudah rehidrasi dengan minuman isotonik.
- b. Tidak terdapat perbedaan waktu reaksi yang bermakna antara rehidrasi dengan minuman isotonik dan rehidrasi dengan air mineral.

7.2 Saran

- a. Meskipun hasil penelitian ini tidak bermakna, disarankan untuk tetap menjaga status hidrasi dengan cara rehidrasi yang adekuat baik dengan minuman isotonik maupun dengan air mineral.
- b. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah subjek yang lebih memadai mengenai pengaruh rehidrasi dengan minuman isotonik terhadap waktu reaksi.
- c. Perlu dilakukan penelitian dengan menggunakan metode pengukuran berbeda yang tidak dipengaruhi oleh latihan mengenai pengaruh rehidrasi dengan minuman isotonik terhadap waktu reaksi.