

## **BAB VII**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Simpulan**

- a. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh rehidrasi dengan minuman isotonik terhadap memori pada keadaan dehidrasi.
- b. Kelompok yang direhidrasi dengan minuman isotonik dan air mineral terbukti mengalami peningkatan fungsi memori secara bermakna dan sebaliknya kelompok tanpa rehidrasi terbukti mengalami penurunan memori yang bermakna pula.
- c. Minuman isotonik terbukti lebih baik dalam mengembalikan fungsi memori setelah mengalami dehidrasi daripada air mineral.

#### **7.2 Saran**

- a. Pada penelitian ini diketahui adanya pengaruh dehidrasi terhadap penurunan fungsi memori sehingga jika ingin melakukan kegiatan yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti belajar atau berkendara sebaiknya menghindari dehidrasi dengan asupan cairan yang cukup.
- b. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh dehidrasi maupun rehidrasi terhadap memori terhadap semua kelompok usia untuk menilai bagaimana pengaruhnya terhadap berbagai kelompok usia tersebut.
- c. Pada penelitian ini diketahui bahwa rehidrasi dengan minuman isotonik baik untuk mengembalikan fungsi memori pada keadaan dehidrasi sehingga

dapat menjadi pilihan yang baik untuk mengembalikan keseimbangan cairan tubuh pada kasus - kasus dehidrasi ringan hingga sedang.