

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

Pemberian air alkali memiliki pengaruh terhadap kadar natrium serum pada kelompok sebelum dan setelah latihan fisik.

1. Terdapat peningkatan kadar natrium serum setelah pemberian air alkali pada kelompok sebelum dan setelah latihan fisik (*pre and post exercise*).
2. Terdapat penurunan kadar natrium serum setelah pemberian air biasa pada kelompok sebelum latihan fisik (*pre exercise*).
3. Terdapat perbedaan kadar natrium serum antara kelompok dengan pemberian air alkali dan air biasa pada kelompok sebelum dan setelah latihan fisik (*pre and post exercise*) waktu sebelum perlakuan, dan kelompok sebelum latihan fisik (*pre exercise*) waktu setelah perlakuan.

#### **6.2 Saran**

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan subjek penelitian orang dewasa, sehingga dapat diketahui apakah ada perbedaan efek air alkali pada orang dewasa dan anak-anak, serta dapat dilakukan pemantauan tingkat kepatuhan yang lebih baik pada orang dewasa.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan waktu pemberian air alkali yang lebih lama agar dapat memberikan efek yang nyata pada tubuh.