BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa :

1. Minuman isotonik bervitamin efektif mengembalikan keseimbangan cairan tubuh pada dehidrasi ringan yang diinduksi dengan *exercise*, dalam waktu 15 menit setelah *exercise.*
2. Air mineral rendah efektif mengembalikan keseimbangan cairan tubuh pada dehidrasi ringan yang diinduksi dengan *exercise*, dalam waktu 30 menit setelah *exercise.*

B. Saran

1. Minuman isotonik bervitamin dapat digunakan sebagai minuman olahraga dan sehabis bekerja yang mengakibatkan dehidrasi ringan.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut efektifitas air mineral [illegible] fungsi yang lainnya, seperti terhadap fungsi ginjal