

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa : gambaran pengetahuan atlet lari jarak jauh tentang pemenuhan kebutuhan cairan di *Running Goal Orienteed* Malang dengan jumlah responden 36 orang, diperoleh data keseluruhan yaitu memiliki pengetahuan baik 17 orang dengan persentase 47,22%, 15 orang dengan persentase 44,4%, dan memiliki pengetahuan cukup dan 4 orang dengan persentase 11,11% memiliki pengetahuan kurang.

#### 5.2 Saran

Dari keseluruhan hasil penelitian, beberapa saran yang perlu disampaikan, antara lain:

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharap pada profesi keperawatan dapat dijadikan sebagai perencanaan keperawatan dalam kebutuhan cairan

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

hendaknya untuk memperluas penelitian sehingga diperoleh informasi yang lebih lengkap tentang kebutuhan cairan.

### 3. Bagi Responden

Diharapkan para atlet untuk memotivasi diri mencari informasi tentang kebutuhan cairan serta dampak apabila asupan cairan tidak terpenuhi

