

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

Bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya.

#### **6.1 Kesimpulan**

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Hasil uji statistik respon termal menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara bahan jilbab kaos dan *wollycrepe* terhadap respon termal pada siswi sekolah dasar ketika mengenakan jilbab saat berolahraga. Respon termal yang diukur adalah selisih temperatur dahi, leher, dan punggung bagian atas sebelum dan setelah olahraga. Hal ini dikarenakan adanya proses termoregulasi tubuh yang berupaya untuk menyeimbangkan penyerapan dan pelepasan panas.
2. Hasil uji statistik sensasi termal menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara bahan jilbab kaos dan *wollycrepe* terhadap sensasi termal pada siswi sekolah dasar ketika mengenakan jilbab saat berolahraga. Sensasi termal yang diukur adalah *thermal sensation* (sensasi suhu), *sweating* (sensasi keringat), dan *wittedness sensation* (sensasi lembab).
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara respon termal dan sensasi termal pada siswi sekolah dasar ketika mengenakan jilbab saat berolahraga. Proses termoregulasi berupaya untuk mengeluarkan panas dalam tubuh dengan cara meningkatkan temperatur dahi, leher, dan punggung bagian atas setelah responden berolahraga, namun dikarenakan area kepala tertutup oleh jilbab, maka proses pelepasan panas terhambat dan menimbulkan sensasi termal yang dirasakan responden. Faktor durasi dan intensitas olahraga, *cardiovascular adaptations*, *heat*

*acclimatisation*/HA, dehidrasi, dan waktu juga mempengaruhi perbedaan tersebut.

4. Secara fisiologis, kedua bahan jilbab yang digunakan dalam penelitian ini aman untuk digunakan dari segi respon termal. Hal ini dikarenakan tidak terjadi penumpukan panas berlebih (*thermal storage*) yang dapat membahayakan organ dalam tubuh. Namun, dari segi sensasi termal yang dirasakan responden, bahan jilbab *wollycrepe* memiliki nilai sensasi termal yang lebih rendah dari bahan kaos/poliester sehingga menimbulkan kenyamanan ketika menggunakan jilbab dengan bahan *wollycrepe*.

## 6.2 Saran

Saran yang diberikan untuk menjadi peneliti selanjutnya adalah:

1. Eksperimen dilakukan dengan durasi dan intensitas olahraga yang berbeda.
2. Peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait pengaruh bahan jilbab lainnya terhadap respon dan sensasi termal pada saat berolahraga di lingkungan panas.
3. Peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait pengaruh jenis bahan jilbab terhadap jenis pekerjaan lainnya.
4. Peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait pengaruh jenis bahan jilbab terhadap responden yang berbeda, seperti atlet.
5. Penambahan variabel responden, seperti usia, berat badan, dan rambut responden.
6. Penambahan variabel lingkungan, seperti temperatur, *radiant*, kecepatan angin, dan kelembaban udara.
7. Penambahan cara pengukuran respon fisiologis.