

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kebiasaan minum, asupan cairan dan aktivitas fisik terhadap status hidrasi jangka pendek pada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 57 Jakarta tahun 2017 dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar siswa terhidrasi baik sebesar 54.7% , berusia 16 tahun (53.3%) dengan berjenis kelamin perempuan (72%) yang rata-rata memiliki status gizi normal (52%).
2. Sebagian besar siswa memiliki kebiasaan minum kurang yaitu sebesar 60%, sedangkan siswa yang dikategorikan asupan cairan kurang sebesar 70.7%, rata-rata siswa memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sebesar 82.7%, dan siswa yang memiliki pengetahuan rendah yaitu sebesar 61.3%.
3. Melalui uji statistik didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara kebiasaan minum dengan status hidrasi ($p=0.004$).
4. Melalui uji statistik didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara asupan cairan dengan status hidrasi ($p=0.023$).
5. Melalui uji statistik didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status hidrasi ($p=0.710$).

V.2 Saran

a. Bagi Siswa di SMK Negeri 57 Jakarta

1. Siswa sebaiknya meningkatkan pengetahuan mengenai air terutama dampak dari kekurangan cairan pada tubuh sehingga dapat menyadari pentingnya konsumsi air minum yang cukup dan mengutamakan konsumsi yang baik yaitu air putih.
2. Siswa tetap mempertahankan kebiasaan minum jika sudah baik serta meningkatkan menjadi lebih baik lagi bila memiliki kebiasaan minum

yang belum baik. Kebiasaan minum yang paling penting adalah minum saat belum merasa haus.

3. Anjuran untuk melakukan penurunan berat badan berdasarkan perhitungan berat badan dari responden yang dihitung untuk mencapai berat badan ideal.
4. Siswa disarankan meningkatkan asupan cairan berdasarkan dengan angka kecukupan gizi, kecukupan air untuk laki-laki sebesar 220 ml/hari dan perempuan sebesar 2100 ml/hari. Anjuran berdasarkan Tumpeng Gizi Seimbang untuk minimal minum 2 liter atau 8 gelas sehari bagi usia remaja dan dewasa. Siswa juga disarankan untuk meningkatkan asupan cairan dari bahan makanan berupa sayur dan buah yang mengandung banyak air.

b. Bagi Peneliti Lain

1. Peneliti lain diharapkan dapat meneliti total pengeluaran air lainnya seperti pengeluaran air yang berasal dari feses dan keringat yang kemungkinan berhubungan dengan kejadian dehidrasi dengan menggunakan alat laboratorium dengan biaya yang memungkinkan peneliti selanjutnya.
2. Peneliti selanjutnya dalam mengukur status hidrasi sebaiknya menggunakan metode lain, seperti berat jenis urin, volume urin 24 jam, dan rasa haus.