

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini mengamati hubungan antara perilaku konsumsi air dengan status hidrasi. Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilaksanakan selama satu minggu di SMP Negeri 2 Pare adalah sebagai berikut:

1. Rata-rata jumlah perilaku konsumsi air pada siswa yaitu 1.578,07 ml yang bermakna perilaku konsumsi air kurang dari batas normal.
2. Rata-rata skala status hidrasi pada siswa yaitu skala 3 yang bermakna status hidrasi menunjukkan tubuh berada dalam kondisi terhidrasi.
3. Ada hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0.001$) antara perilaku konsumsi air dengan status hidrasi pada siswa di SMP Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri. Nilai $r\text{-tabel}$ yang diperoleh yaitu -0.246 yang bermakna bahwa tingkat korelasi antara perilaku konsumsi air dengan status hidrasi sangat lemah. $R\text{-tabel}$ bernilai negatif atau berlawanan arah yang bermakna jika perilaku konsumsi air kurang dari batas normal, maka status hidrasinya adalah terhidrasi.

5.2 Saran

Setelah dilakukan proses penelitian dan pengkajian hasil penelitian, penulis memberikan saran diantara lain adalah sebagai berikut:

a. Untuk penelitian selanjutnya

Diharapkan pada penelitian selanjutnya, peneliti dapat melakukan penelitian di instansi kesehatan dengan membahkan variabel agar data yang didapatkan semakin banyak dan dapat menjadi sumber informasi terbaru bagi perkembangan pengetahuan kesehatan dikemudian hari. Kemudian untuk melihat status hidrasi menggunakan kartu warna *urine* diperlukan minimal 3 orang untuk memvalidasi skala status hidrasi.

b. SMP Negeri 2 Pare

Diharapkan setelah terlaksananya penelitian ini, pihak sekolah terutama UKS mendapatkan data kesehatan siswa terbaru sehingga dapat melakukan antisipasi pada kemungkinan masalah kesehatan yang dimiliki oleh siswa terutama terkait dengan kemungkinan yang dapat terjadi pada siswa dengan konsumsi air yang kurang.