

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Minum Air Putih terhadap Status Hidrasi Siswa SMPN 4 Sumedang”, diperoleh bahwa tingkat pengetahuan siswa mengenai manfaat dan pentingnya konsumsi air putih berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami secara optimal fungsi cairan bagi kesehatan tubuh. Selain itu, perilaku konsumsi air putih siswa juga masih tergolong tidak adekuat, yang terlihat dari jumlah asupan harian yang belum memenuhi standar kebutuhan cairan. Status hidrasi yang diukur melalui indikator warna urine menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kondisi dehidrasi ringan hingga berat. Hasil analisis hubungan antar variabel memperlihatkan bahwa pengetahuan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status hidrasi, sedangkan konsumsi air putih menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap status hidrasi, yang berarti bahwa semakin rendah konsumsi cairan, semakin tinggi risiko terjadinya dehidrasi. Temuan ini menegaskan bahwa status hidrasi lebih dipengaruhi oleh perilaku aktual konsumsi air dan kebiasaan minum dibandingkan sekadar tingkat pengetahuan, serta dipengaruhi oleh dukungan lingkungan seperti aksesibilitas air minum di sekolah dan kebiasaan hidrasi dalam kehidupan sehari-hari.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong pengembangan kajian ilmiah lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi status hidrasi pada remaja. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat memperluas kerangka teori terkait hubungan antara pengetahuan, perilaku konsumsi cairan, dan keseimbangan hidrasi tubuh melalui pendekatan metodologis

yang berbeda atau penggunaan instrumen pengukuran yang lebih spesifik dan objektif. Selain itu, penelitian berikutnya dapat memasukkan variabel lain, seperti aktivitas fisik, lingkungan belajar, serta pengaruh intervensi edukasi kesehatan, sehingga dapat memperkaya literatur ilmiah di bidang kesehatan masyarakat, keperawatan komunitas, dan pendidikan kesehatan secara lebih komprehensif.

### **5.2.2 Saran Praktis**

#### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan program edukasi terkait pentingnya pemenuhan kebutuhan cairan bagi siswa, misalnya melalui penyuluhan rutin, pemasangan poster pengingat minum, atau penyediaan fasilitas air minum yang mudah dijangkau di lingkungan sekolah. Langkah ini diharapkan mampu membantu siswa membentuk kebiasaan minum yang lebih baik selama kegiatan belajar.

#### **2. Bagi Siswa dan Orang Tua**

Siswa perlu membiasakan diri membawa botol minum ke sekolah dan memastikan asupan cairan harian tercukupi sesuai kebutuhan. Orang tua dapat berperan dengan mengingatkan dan menyediakan dukungan di rumah, sehingga kebiasaan minum yang baik bisa terus dipertahankan dalam aktivitas sehari-hari.

#### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian berikutnya diharapkan dapat melibatkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi status hidrasi, seperti pola makan, aktivitas fisik, maupun faktor lingkungan. Selain itu, penggunaan metode pengukuran yang lebih beragam dan jumlah sampel yang lebih besar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi hidrasi pada remaja.