

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai analisis konsumsi air minum pada remaja putri di SMK Pariwisata se-kota Bandung menunjukkan bahwa jenis-jenis air minum yang paling banyak dikonsumsi oleh remaja putri adalah susu cair, air minum dalam kemasan galon, jus buah segar, minuman berkarbonat, minuman elektrolit dan minuman serbuk yang dicairkan.

Frekuensi minuman yang sering dikonsumsi oleh remaja putri adalah susu cair dengan rata-rata frekuensi konsumsi 2.7 kali/minggu, air minum dalam kemasan galon dengan rata-rata frekuensi konsumsi 22.8 kali/minggu. Jus buah segar dengan rata-rata frekuensi konsumsi 1.0 kali/minggu. Minuman berkarbonat dengan rata-rata frekuensi konsumsi 0.93 kali/minggu. Minuman berenergi dengan frekuensi 0.03 kali/minggu. Minuman elektrolit dengan rata-rata frekuensi konsumsi 1 kali/minggu, air teh dengan rata-rata frekuensi konsumsi 4.2 kali/minggu, bir dan arak dengan rata-rata frekuensi konsumsi 0.0002 kali/minggu.

Rata-rata konsumsi air minum pada remaja putri adalah 1750 ml \pm 599 ml perhari. Jumlah minimal konsumsi air minum sebanyak 798 ml perhari dan jumlah maksimal konsumsi air minum sebanyak 3300 ml perhari. Berdasarkan rata-rata konsumsi air minum tingkat pemenuhan air minum pada remaja putri sebesar 125% berada pada kategori kelebihan dengan jumlah asupan air minum >1680 ml perhari. Sebaran tingkat kecukupan air minum pada remaja putri 3% berada pada kategori defisit berat (< 980 ml perhari), 3% berada pada kategori defisit sedang (980 ml – 1120 ml perhari), 13% berada pada kategori defisit ringan (1120 ml – 1260 ml perhari) 34% berada pada kategori cukup (1260 ml – 1666 ml perhari) dan 47% berada pada kategori kelebihan (>1680 ml perhari).

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah di uraikan, terdapat implikasi pada penelitian ini yaitu jenis air minum yang dikonsumsi oleh remaja sudah beragam. Frekuensi konsumsi jenis air minum yang paling sering adalah air minum dalam kemasan gallon. Kecukupan konsumsi air minum pada remaja putri termasuk kedalam kategori kelebihan. Kelebihan konsumsi air minum dapat menyebabkan overhidrasi.

C. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijabarkan, dapat diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Putri / Masyarakat.
Kepada ramaja putri sebaiknya memperhatikan asupan konsumsi minuman sehari. Asupan yang lebih diperhatikan yaitu asupan dari jenis minuman yang dianjurkan yaitu air minum tidak berasa.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Untuk penelitian selanjutnya apabila melakukan penelitian sejenis agar lebih memperhatikan kondisi cuaca serta aktifitas fisik remaja. Dapat meneliti terkait faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan minuman berdasarkan jenis minuman dan pemberian edukasi tentang konsumsi minuman.
 - b. Untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti terkait konsumsi cairan yang berasal dari makanan, minuman, dan hasil metabolisme tubuh.