

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan pemenuhan kebutuhan cairan dengan status hidrasi remaja putri di asrama Al-Istiqomah Putri Pondok Pesantren Cipasung dapat disimpulkan bahwa;

- a. Pengetahuan pemenuhan kebutuhan cairan pada remaja putri di asrama Al-Istiqomah Putri Pondok Pesantren Cipasung memiliki tingkat pengetahuan pemenuhan kebutuhan cairan dengan persentase kategori baik 11,3%, cukup 64,5% dan kurang 24,2%.
- b. Status hidrasi remaja putri di asrama Al-Istiqomah Putri Pondok Pesantren Cipasung sebagian besar mengalami tingkat dehidrasi ringan dengan persentase hasil *urine specific gravity* (USG) 61,3% dan *urine colour* (UC) 56,5%. Maka dari itu, terdapat hasil yang signifikan dalam pengukuran status hidrasi berdasarkan *urine specific gravity* (USG) dan *urine colour* (UC).
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan pemenuhan kebutuhan cairan dengan status hidrasi pada remaja putri di asrama Al-Istiqomah Putri Pondok Pesantren Cipasung dengan hasil $p = <0,001$ ($p < 0,05$).

6.2 Saran

Sebagai tindak lanjut berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberi saran sebagai berikut:

a. Bagi Responden

Responden diharapkan lebih meningkatkan lagi kepedulian terhadap kesehatan masing-masing. Salah satu caranya yaitu dengan meningkatkan pengetahuan mengenai pemenuhan kebutuhan cairan dan level status hidrasi agar dapat menjaga kesehatan sebagai upaya pencegahan dehidrasi.

b. Bagi Pondok Pesantren

Pihak pondok pesantren cipasung diharapkan dapat memberikan sosialisasi atau pendidikan kesehatan kepada remaja di area pondok pesantren mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan cairan harian agar tercapai status hidrasi yang baik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait pengaruh sikap dan perilaku terhadap pola *intake* cairan serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status hidrasi seperti pola *intake* cairan dan kebutuhan cairan, status gizi, mengukur pola aktivitas, suhu tubuh dan suhu lingkungan, karena hal tersebut masih terbatas terutama yang dilakukan di pondok pesantren. Serta Pemberian pendidikan kesehatan terkait pemenuhan kebutuhan cairan dengan status hidrasi sebagai studi lanjutan terkait permasalahan dalam penelitian ini.