

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

- 5.1.1 Siswa SMA Negeri 2 Tuban yang mengonsumsi cairan dengan kategori cukup sebanyak 27 orang (60,0%).
- 5.1.2 Siswa SMA Negeri 2 Tuban yang memiliki kategori status gizi di atas nilai optimal sebanyak 27 orang (60,0%).
- 5.1.3 Siswa SMA Negeri 2 Tuban yang mengalami dehidrasi sebanyak 27 orang (60,0%).
- 5.1.4 Terdapat hubungan antara konsumsi cairan dengan status hidrasi pada remaja di SMA Negeri 2 Tuban.
- 5.1.5 Tidak ada hubungan antara status gizi dengan status hidrasi pada remaja di SMA Negeri 2 Tuban.

#### **5.2 Saran**

- 5.2.1 Disarankan pihak sekolah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai dehidrasi dengan memasukkan materi dehidrasi pada mata pelajaran olahraga dan memasang poster-poster mengenai dehidrasi di lingkungan sekolah
- 5.2.2 Disarankan pihak sekolah menyediakan air minum untuk siswa, agar mencegah terjadinya dehidrasi.
- 5.2.3 Disarankan pihak sekolah untuk melakukan pemeriksaan berkala seperti penimbangan berat badan, untuk mencegah terjadinya dehidrasi yang disebabkan karena total lemak siswa di atas nilai optimal.
- 5.2.4 Disarankan pihak sekolah bekerjasama dengan puskesmas untuk memberikan pelatihan kepada ekstrakurikuler PMR mengenai dehidrasi, serta melakukan pemilihan kader yang bertanggung jawab untuk memberikan informasi mengenai dehidrasi pada seluruh siswa SMA Negeri 2 Tuban.