

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Karakteristik umur sampel sebagian besar berusia 16-18 tahun berjenis kelamin perempuan (77,5%) dan status gizi (52,5%) sampel mengalami OBESSE I.
2. Jumlah konsumsi cairan sampel laki laki rata-rata 1814,00 ml dan perempuan 1748,77 ml perhari, tingkat konsumsi cairan sebagian besar dalam kategori defisit (72,5%).
3. Jenis cairan yang sering dikonsumsi adalah air putih, jus buah, dan teh.
4. frekuensi cairan yang dikonsumsi pada kategori sering sebanyak(55%).

5.2 Saran

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam menyediakan dan memilih asupan gizi terutama cairan yang baik di sekolah, sehingga mampu memberikan konseling dan penyuluhan oleh petugas kesehatan mengenai pentingnya asupan cairan yang sehat terutama air putih dan menjaga pola konsumsi cairan bagi remaja obesitas di MAN 1 Semarang.