

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Responden penelitian ini merupakan mahasiswi aktif S1 Universitas Jenderal Soedirman yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu mahasiswi kesehatan dan non kesehatan. Mahasiswi kesehatan berasal dari dua fakultas, sedangkan mahasiswi non kesehatan berasal dari sepuluh fakultas. Median usia kedua kelompok tersebut sama, yaitu 21 tahun. Median uang saku per bulan mahasiswi kesehatan lebih tinggi daripada mahasiswi non kesehatan. Sebagian besar responden pada kedua kelompok bertempat tinggal di indekos, yaitu sebesar 88,9% pada mahasiswi kesehatan dan 79,8% pada mahasiswi non kesehatan.
2. Mahasiswi kesehatan memiliki median skor pengetahuan tentang hidrasi yang lebih tinggi daripada mahasiswi non kesehatan, yaitu sebesar 73,3 (60,0–86,7), sedangkan pada mahasiswi non kesehatan sebesar 70,0 (50,0–83,3).
3. Mahasiswi kesehatan memiliki rata-rata asupan cairan yang lebih tinggi daripada mahasiswi non kesehatan, yaitu sebesar  $1.751,5 \pm 545,6$  mL, sedangkan pada mahasiswi non kesehatan sebesar  $1.541,2 \pm 475,3$  mL.
4. Setengah responden pada mahasiswi kesehatan (52,8%) dan sebagian besar responden pada mahasiswi non kesehatan (76,2%) mengalami dehidrasi.
5. Terdapat perbedaan pengetahuan tentang hidrasi antara mahasiswi kesehatan dan non kesehatan.
6. Terdapat perbedaan asupan cairan antara mahasiswi kesehatan dan non kesehatan.
7. Terdapat perbedaan status hidrasi antara mahasiswi kesehatan dan non kesehatan.

## B. Saran

### 1. Bagi Mahasiswi

Mahasiswi diharapkan dapat meningkatkan asupan cairan sesuai dengan angka kecukupan air yang dianjurkan, yaitu sebesar 2.350 mL per hari, dan diutamakan bersumber dari air putih sehingga tubuh dapat terhidrasi dengan baik.

### 2. Bagi Jurusan Ilmu Gizi

Jurusan Ilmu Gizi diharapkan dapat melakukan promosi kesehatan terkait hidrasi sebagai upaya perbaikan status hidrasi pada mahasiswi. Materi edukasi yang dapat diberikan kepada mahasiswi kesehatan adalah sumber asupan cairan bagi tubuh dan jenis minuman yang baik untuk dikonsumsi saat berolahraga secara intens. Sementara itu, materi edukasi yang dapat diberikan kepada mahasiswi non kesehatan adalah sumber asupan cairan bagi tubuh, kondisi yang dapat menyebabkan dehidrasi, jenis minuman yang baik untuk dikonsumsi saat berolahraga secara intens, serta hal-hal yang dapat memengaruhi rasa haus.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Apabila ingin meneliti asupan cairan dengan metode *7-day fluid record* menggunakan aplikasi *My Fluid Diary*, diharapkan dapat melakukan studi pendahuluan terkait minuman kemasan dan alat minum untuk minuman non kemasan yang sering dikonsumsi dan digunakan oleh subjek penelitian agar *database* aplikasi *My Fluid Diary* dapat dilengkapi terlebih dahulu sebelum penelitian berlangsung.
- b. Penelitian lebih lanjut sebaiknya meneliti dengan cakupan yang lebih luas terkait sumber asupan cairan, yaitu asupan cairan dari makanan dan minuman.