

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **7.1 KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswi memiliki status gizi normal.
2. Seluruh mahasiswi memiliki suhu tubuh normal.
3. Sebagian besar mahasiswi memiliki aktivitas fisik sedang.
4. Konsumsi cairan mahasiswi sudah memenuhi kebutuhan cairan tubuh rata-rata setiap harinya.
5. Sebagian besar status hidrasi mahasiswi berada dalam rentang BJU normal atau status hidrasinya baik.
6. Tidak terdapat hubungan antara IMT, suhu tubuh, dan aktivitas fisik dengan status hidrasi.
7. Terdapat hubungan konsumsi cairan dengan status hidrasi.

#### **7.2 SARAN**

Sebaiknya asupan cairan dari makanan ataupun minuman bagi mahasiswi, perlu dijaga sesuai tingkat kebutuhan cairan tubuh ketika aktivitas fisik, suhu lingkungan tinggi dan komposisi lemak tubuh yang berlebih untuk mencegah terjadinya dehidrasi. Asupan cairan memegang peranan penting dalam hal

menjaga keseimbangan cairan tubuh karena dehidrasi tidak akan terjadi apabila asupan cairan cukup dengan suhu lingkungan tinggi dan aktivitas fisik berat sekalipun. Selain itu, diperlukan kebiasaan untuk sering minum atau menghindari minum hanya ketika haus saja serta memberikan edukasi tentang tanda-tanda dehidrasi dan akibatnya bagi proses belajar mahasiswi.

