

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Setelah pembahasan, peneliti menyimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Sebagian besar karakteristik siswa pada penelitian ini adalah perempuan, usia 10 tahun, dan memiliki aktivitas fisik di level sedang.
2. Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan anak sekolah mengenai hidrasi sebelum dan setelah intervensi.
3. Terdapat perbedaan tingkat konsumsi air anak sekolah sebelum dan setelah intervensi.
4. Terdapat perbedaan status hidrasi anak sekolah sebelum dan setelah intervensi.
5. Pengetahuan tidak berhubungan dengan konsumsi air dan status hidrasi. Namun, konsumsi air berhubungan dengan status hidrasi.

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut ini saran yang dapat peneliti berikan :

1. SDIT Alam Ar-Royyan perlu merumuskan suatu kebijakan mengenai budaya minum air, misalnya gerakan “Minum Bersama Wali Kelas” pada waktu sebelum dan saat belajar atau pulang sekolah.
2. Penelitian berikutnya meneliti tentang pengetahuan atau persepsi dari orang tua/wali dan civitas akademika agar faktor pembentukan perilaku menjadi komprehensif.
3. Penelitian selanjutnya memprioritaskan edukasi kepada guru dan memaksimalkan peran guru dalam mengingatkan pentingnya minum air kepada anak sekolah.
4. Mengaktifkan keterlibatan peran dokter kecil yang dilatih untuk menjadi *role model* bagi anak sekolah.
5. Penelitian selanjutnya menyertakan seluruh makanan dan minuman yang mengandung cairan dalam pencatatan tingkat konsumsi air. Serta, melakukan perhitungan pada *insensible water loss*.