

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai “Hubungan Status Hidrasi dengan *Short-Term Memory* pada Remaja SMP Alam Ar-Royyan Padang,” maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik subjek penelitian paling banyak berada pada kelompok usia 13-15 tahun dengan yang didominasi oleh jenis kelamin laki-laki.
2. Remaja di SMP Alam Ar-Royyan Kota Padang seluruhnya mengalami dehidrasi yang didominasi oleh dehidrasi sedang. Hampir setengah dari remaja SMP Alam Ar-Royyan Kota Padang mengalami gangguan STM.
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status hidrasi dengan *short-term memory*, namun terdapat tren kenaikan persentase STM terganggu pada status dehidrasi sedang pada remaja SMP Alam Ar-Royyan Kota Padang.

7.2. Saran

Terdapat beberapa saran untuk menyempurnakan penelitian dan memperbanyak manfaat penelitian, yaitu:

1. Peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan variabel lain seperti daya konsentrasi, status gizi, rehidrasi adaptasi kognitif, aktivitas fisik, tingkat pengetahuan, status anemia, kebiasaan sarapan, kelelahan, dan lain lain.
2. Jumlah siswa yang tidak diberikan izin oleh orang tua untuk mengikuti penelitian juga dapat diminimalisir dengan memberikan edukasi yang komprehensif kepada pelajar dan orang tua sebelum penelitian berlangsung.
3. Penelitian kemampuan kognitif hendaknya juga mempertimbangkan performa akademik pelajar melalui nilai rapor mengingat masih ditemukannya anak dengan STM yang normal ketika mengalami dehidrasi.

4. Rekomendasi untuk pihak sekolah dalam menekan angka dehidrasi remaja sekolah dengan mengeluarkan kebijakan pemenuhan kebutuhan cairan melalui penyediaan galon air minum sesuai dengan jumlah mahasiswa.
5. Edukasi tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan air juga hendaknya diberikan secara berkala melalui program sekolah dan peneliti.
6. Hasil penelitian hidrasi diberikan kepada institusi pemerintahan untuk mendorong keluarnya kebijakan pemenuhan kebutuhan cairan remaja sekolah di seluruh sekolah di kota hingga provinsi.

