

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan air minum dengan tingkat hidrasi kulit pada kadet mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia Angkatan 2024.

Pada penelitian ini didapatkan tingkat hidrasi kulit rata-rata kadet mahasiswa FKIK Unhan RI Angkatan 2024 sedikit dibawah angka normal(36.1% dan 36,5%).

Asupan air minum harian dari kadet mahasiswa FKIK Unhan RI Angkatan 2024 memiliki nilai rata-rata 1791.53 ml yang berdasarkan kemenkes masih berada dibawah anjuran air minum harian.

Pada subjek laki-laki, hubungan antara asupan air minum dengan hidrasi kulit di kedua area (punggung dan lengan) menunjukkan korelasi positif yang kuat dan signifikan. Semakin banyak asupan air minum, semakin baik tingkat hidrasi kulit. Hal ini menunjukkan bahwa air berperan penting dalam menjaga kelembapan kulit, yang mempengaruhi kondisi hidrasi kulit secara keseluruhan.

Namun, pada subjek perempuan, hasil menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan air minum dan hidrasi kulit, baik pada area punggung maupun lengan. Jumlah subjek perempuan yang terbatas dapat mempengaruhi kekuatan hasil analisis statistik untuk kelompok ini.

5.2 SARAN

Saran untuk Subjek Penelitian:

1. Peningkatan Asupan Air Minum; Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar subjek, khususnya kadet mahasiswa, memperhatikan asupan air minum harian mereka dan berusaha untuk memenuhi rekomendasi yang ditetapkan oleh Kemenkes. Asupan air yang cukup dapat meningkatkan hidrasi kulit dan kesehatan secara keseluruhan, terutama dalam menjaga kelembapan kulit.

Saran untuk Penelitian Selanjutnya:

1. Peningkatan Jumlah Subjek; Penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan lebih seimbang antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hal ini akan memberikan gambaran yang lebih representatif dan memungkinkan analisis statistik yang lebih kuat.
2. Pengukuran Hidrasi Kulit di Area Lain; Pengukuran hidrasi kulit dapat diperluas untuk mencakup area tubuh lain, seperti wajah dan kaki, yang mungkin lebih terpapar atau sensitif terhadap dehidrasi. Ini akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh asupan air pada hidrasi kulit di seluruh tubuh.
3. Penelitian Longitudinal ;Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal untuk mengamati perubahan hidrasi kulit dari waktu ke waktu, sehingga dapat lebih jelas mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara asupan air minum dan hidrasi kulit.
4. Mempertimbangkan Faktor Lain; Penelitian berikutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi hidrasi kulit, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan faktor lingkungan, untuk memberikan analisis yang lebih menyeluruh mengenai pengaruh asupan air terhadap kesehatan kulit.

5. Melakukan pengukuran diuresis untuk melihat kecukupan antara asupan cairan yang masuk dengan diuresis untuk menilai kecukupan hidrasi harian.