

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian pengaruh status hidrasi terhadap aktivitas kadet mahasiswa kedokteran *cohort* 3 semester III Unhan RI, dapat disimpulkan bahwa:

1. Status hidrasi tidak berpengaruh signifikan terhadap jenis kelamin kadet mahasiswa kedokteran *cohort* 3.
2. Status hidrasi tidak berpengaruh signifikan terhadap IMT kadet mahasiswa kedokteran *cohort* 3.
3. Status hidrasi tidak berpengaruh signifikan terhadap fluid intake kadet mahasiswa kedokteran *cohort* 3.
4. Status hidrasi tidak berpengaruh signifikan terhadap aktivitas kadet mahasiswa kedokteran *cohort* 3.
5. Dehidrasi lebih sering terjadi pada peserta penelitian laki-laki, dengan indeks massa tubuh berada dalam kisaran normal. Selain itu, tingkat aktivitas fisik yang tinggi, asupan air yang tidak adekuat.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan penelitian pengaruh status hidrasi terhadap aktivitas kadet mahasiswa kedokteran *cohort* 3 semester III UNHAN RI, dapat disimpulkan bahwa:

1. Peneliti merekomendasikan agar peneliti lain melihat topik ini secara lebih rinci. Misalnya, menggunakan *food recall* sebagai alat penelitian untuk menguji hubungan antara status hidrasi dan faktor risiko lain atau jumlah air dalam makanan.
2. Peneliti merekomendasikan pada penelitian lebih lanjut untuk menggunakan ukuran sampel yang lebih besar atau metode penelitian lainnya.

3. Penting bagi institusi untuk mendukung kadet mahasiswa dengan menyediakan air minum yang lebih mudah diakses dan memperpanjang waktu istirahat yang ditentukan untuk hidrasi.