

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan melalui analisa korelasi, sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan hidrasi dan waktu reaksi
2. Tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan hidrasi dan kecepatan pemrosesan
3. Terdapat hubungan kuat antara tingkat kecukupan hidrasi dan konsentrasi
4. Rerata TKH sampel sebesar 108%
5. Hubungan jenis kelamin dengan TKH

Tabel 15. Distribusi Rata-rata TKH berdasar Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Rerata TKH \pm SD	p
Perempuan	27	107,26 \pm 30,310	0,749
Laki-laki	4	112,33 \pm 18,369	

Tabel 6.1.1 menunjukkan hasil analisa hubungan jenis kelamin dan TKH menggunakan Uji T independen varian sama (p Levene's Test >0.05). Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa laki-laki memiliki TKH lebih tinggi, namun secara statistik tidak ada perbedaan signifikan antara rata-rata TKH perempuan dan laki-laki.

6. Kebiasaan hidrasi responden dinyatakan dalam persentase
 - a. 90.3% responden membawa minum ketika sedang berada di luar
 - b. 93.5% responden minum ketika melakukan aktivitas fisik
 - c. 87% responden minum sebelum merasa haus
 - d. 16.1% responden memilih minum minuman selain air putih ketika merasa haus
 - e. 77.4% responden mengetahui rekomendasi asupan cairan

6.2 Saran

6.2.1 Bagi responden

Berdasarkan hubungan kuat antara tingkat kecukupan hidrasi dan konsentrasi yang didapatkan pada penelitian ini, peneliti menyarankan responden memenuhi konsumsi cairan harian yang cukup. Konsentrasi yang baik diperlukan untuk menunjang performa akademik.

6.2.2 Bagi peneliti lain

Penelitian lebih lanjut mengenai tingkat kecukupan hidrasi disarankan untuk mengetahui pengaruh kecukupan cairan harian terhadap fungsi kognitif. Diperlukan kajian domain fungsi kognitif lanjutan sehingga metode asesmen yang digunakan terhadap fungsi kognitif bisa lebih spesifik. Format *food frequency questionnaire* perlu disesuaikan dengan menu makan Indonesia.