

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Tingkat konsumsi cairan pada tenaga kerja didapatkan responden dengan tingkat konsumsi cairan yang cukup yaitu 6 responden (14,3%) dan responden dengan tingkat konsumsi cairan yang kurang yaitu 36 responden (85,7%)
2. Tingkat hidrasi pada tenaga kerja didapatkan 4 responden (9,5%) terhidrasi, 7 responden (16,7%) dehidrasi ringan, 23 responden (54,8%) dehidrasi dan 8 responden (19%) dalam kategori sangat dehidrasi.
3. Ada hubungan bermakna antara tingkat konsumsi cairan dengan tingkat hidrasi pada tenaga kerja di instalasi gizi Rumah Sakit Paru Dr. Ario Wirawan Salatiga.

B. SARAN

1. Disarankan untuk tenaga kerja yang berada pada suhu tinggi sebaiknya mengonsumsi cairan $\geq 2,8$ liter/hari.
2. Disarankan responden bisa memperhatikan asupan cairannya untuk mencegah terjadinya dehidrasi.
3. Sebaiknya instalasi gizi memperhatikan suhu ruangan, terutama pada ruangan pengolahan karena dapat mempengaruhi tingkat hidrasi pada tenaga kerja