

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dengan subjek yang asupan air putihnya tidak mengalami perubahan dapat ditarik Kesimpulan bahwa:

1. Asupan air putih pada remaja mempunyai nilai median sebesar 1185 ml/hari, dimana asupan air putih paling rendah sebesar 195 ml/hari dan asupan air putih paling tinggi sebesar 3600 ml/hari.
2. Persen lemak tubuh pada remaja mempunyai nilai median dalam persen sebesar 22%, dengan nilai minimum (*underfat*) 8.60% sebesar dan nilai maksimum (normal) sebesar 33.70%
3. Asupan air putih tidak berhubungan dengan persen lemak tubuh pada remaja

B. Saran

1. Bagi Remaja

Bagi masyarakat, khususnya remaja diharapkan meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengonsumsi air putih.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi pihak tenaga kesehatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program kesehatan seperti edukasi gizi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini hanya meneliti hubungan antara asupan air putih dan persen lemak tubuh pada remaja, sehingga bagi peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor lain juga yang dapat mempengaruhi persen lemak tubuh seperti aktivitas fisik dan pola makan atau kebiasaan konsumsi.