

## **BAB VI**

### **Kesimpulan dan saran**

#### **6.1 Kesimpulan**

Bersadarkan hasil penelitian dengan melakukan studi literature dan menganalisanya dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja dalam mengkonsumsi air minum untuk memenuhi kebutuhan cairan didalam tubuhnya sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik, namun ada remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang atau bahkan masih ada siswa yang memiliki pengetahuan yang baik namun tidak dibarengi dengan prilaku yang baik. Hal ini dapat disebabkan karna faktor kebiasaan, faktor lingkungan serta kurangnya edukasi terhadap remaja tentang pemanfaatan air minum. Menurut notoatmojo 2010 mengatakan bahwa pengetahuan memberikan peranan penting terhadap sikap, maka pentingnya pengetahuan remaja dalam mengkonsumsi air minum untuk memenuhi kebutuhan cairan didalam tubuhnya.

#### **6.2 Saran**

##### **1. Bagi Remaja**

Diharapkan remaja dapat menambah wawasan keilmuan dalam mengkonsumsi air minum untuk memenuhi kebutuhan cairan didalam tubuhnya minimal 2 liter/hari dan paham dampak yang disebabkan bila kurang mengkonsumsi air

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya untuk melakukan literature terkait konsumsi air minum pada remaja dan menggunakan studi literatur ini sebagai bahan acuan dan dapat dijadikan perbandingan untuk penelitian yang lebih baik supaya mengetahui konsumsi air minum pada remaja.