

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini sebanyak 43,9% remaja berperilaku kurang dalam mengonsumsi air putih. Hal ini dapat dilihat pada perilaku siswa yang kurang kesadarannya untuk minum air putih sebanyak 2 liter perharinya, siswa remaja yang minum air putih hanya pada saat merasa haus saja, siswa remaja yang jarang mengonsumsi air putih di malam hari sebelum tidur, dan siswa yang jarang mengonsumsi air putih di pagi hari pada saat bangun tidur. Selain itu, kebiasaan siswa yang dapat mempengaruhi kurangnya perilaku konsumsi air putih dapat digambarkan pada kebiasaan siswa yang lebih memilih untuk memesan minuman selain air putih pada saat berkumpul dengan teman teman, siswa lebih suka minuman soft drink, es teh, jus buah dan sirup jika dibandingkan air putih, dan siswa yang masih memilih minuman lain selain dari air putih pada saat makan.

6.2 Saran

1. Dapat sebagai masukan bagi siswa untuk dapat memperbaiki dan lebih memperhatikan konsumsi air putih sesuai dengan kebutuhan agar terhindar dari penyakit yang di sebabkan oleh kurangnya konsumsi air putih.
2. Dapat sebagai masukan untuk sekolah untuk dapat memberikan edukasi atau pelajaran di sekolah yang berkaitan dengan manfaat air putih bagi kesehatan dibandingkan dengan minuman manis serta memberikan siswa dispenser di setiap kelasnya untuk yang dapat menunjang perilaku konsumsi air putihnya.