

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian pada Mahasiswa Kedokteran tingkat satu Universitas Islam Bandung, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Jumlah konsumsi harian air minum mahasiswa tingkat satu Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung masih dibawah rekomendasi jumlah air minum harian.
2. Pola minum mahasiswa tingkat satu Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung di dominasi oleh pola minum harian air putih.
3. Gambaran IMT dari mahasiswa Kedokteran tingkat satu Universitas Islam Bandung secara umum memiliki nilai tengah yang masuk ke dalam kategori normal dan terdapat nilai terendah IMT berada pada IMT 2.
4. Tanpa pengendalian terhadap aktivitas harian, hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan antara jumlah asupan minum dengan perubahan IMT dan tidak adanya hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan perubahan IMT.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Akademik

1. Perlu dilakukan penelitian kohort lanjutan dengan waktu yang lebih lama dan responden yang tetap mengikuti penelitian hingga akhir mengenai pola minum dengan IMT dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi mahasiswa Kedokteran tingkat satu Universitas Islam Bandung untuk menjaga fungsi homeostasis.

