

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan tentang manfaat air minum sebagai pengatur suhu tubuh yang telah diuraikan oleh peneliti, didapatkan kesimpulan :

1. Kebutuhan minum sehari-hari responden I (Tn.R), responden II (Tn.T) dan responden III (Tn.S) dapat dikatakan kurang karena masih dibawah jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, 2 dari 3 responden juga memiliki kebiasaan minum air putih yang kurang.
2. Suhu tubuh responden I (Tn.R), responden II (Tn.T) dan responden III (Tn.S) masih dalam rentang normal yaitu sekitar 36 °C -36,8 °C. Peningkatan suhu tubuh terjadi ketika klien sedang beraktifitas dan juga ketika suhu ruangan meningkat.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai manfaat air minum sebagai pengatur suhu tubuh, maka saran yang dapat penulis sampaikan adalah :

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat memahami tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral yang cukup serta dapat mempertahankan kebiasaan minum air mineral sesuai dengan anjuran. Karena, mengkonsumsi air mineral yang cukup memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih rinci untuk melihat faktor lain yang mempengaruhi perubahan suhu tubuh seperti tingkat produksi urine. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat meneliti manfaat air minum yang lain bagi tubuh.