

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat aktivitas fisik remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang sebagian besar berada pada kategori rendah sebanyak 32 orang (45,7%), kategori sedang sebanyak 30 orang (42,9%), dan kategori tinggi sebanyak 8 orang (11,4%).
2. Pola makan remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 35 orang (50,0%), kategori baik sebanyak 18 orang (25,7%), dan kategori kurang sebanyak 17 orang (24,3%).
3. Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang sebanyak 46 orang (65,7%), sedangkan yang tidak mengalami KEK sebanyak 24 orang (34,3%).
4. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang dengan nilai $p\text{-value} = 0,072$ ($p > 0,05$).
5. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang dengan nilai $p\text{-value} = 0,789$ ($p > 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat lebih memperhatikan pola makan yang sehat dan bergizi seimbang serta menjaga aktivitas fisik yang sesuai agar kebutuhan

energi tubuh tetap terpenuhi dan dapat mencegah terjadinya Kekurangan Energi Kronik (KEK).

2. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi atau penyuluhan mengenai pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pencegahan KEK pada remaja putri. Selain itu, sekolah perlu mendorong peningkatan aktivitas fisik melalui kegiatan olahraga atau aktivitas fisik rutin di lingkungan sekolah serta melakukan pemantauan status gizi secara berkala. Mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki aktivitas fisik yang rendah dan pola makan yang tergolong cukup namun masih mengalami KEK, maka diperlukan upaya untuk meningkatkan kualitas dan kecukupan asupan gizi, tidak hanya frekuensi makan, tetapi juga jumlah dan kandungan zat gizi yang dikonsumsi agar kebutuhan energi dan zat gizi remaja dapat terpenuhi secara optimal.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan tambahan literatur dalam pengembangan ilmu gizi masyarakat khususnya mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kejadian KEK pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang berhubungan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja putri, seperti *body image*, pengetahuan gizi, pola istirahat, kebiasaan sarapan, dan faktor sosial ekonomi keluarga, serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar. Selain itu, disarankan menggunakan metode pengukuran asupan yang lebih rinci, seperti *food recall* 24 jam dan SQ-FFQ, sehingga tidak hanya menilai frekuensi konsumsi makanan, tetapi juga dapat menggambarkan jumlah, porsi, dan kecukupan zat gizi yang dikonsumsi. Dengan demikian, hasil penelitian

diharapkan lebih akurat dan mampu memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejadian KEK pada remaja putri.