

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

- a. Diketahui bahwa pola makan pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang dengan kategori baik sebesar 34,3%, kategori cukup sebesar 20% dan kategori kurang sebesar 45,7%.
- b. Diketahui bahwa pola tidur pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang dengan kategori baik sebesar 27,1% dan kategori buruk sebesar 72,9%.
- c. Diketahui bahwa status KEK pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang dengan kategori normal sebesar 44,3% dan kategori beresiko KEK sebesar 55,7%.
- d. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang dengan
(*p value* = 0,062)
- e. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang dengan
(*p value* = 0,391)

B. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, salah satunya adalah pengukuran pola makan yang menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Instrumen ini hanya menggambarkan frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi responden, namun tidak mengukur jumlah atau porsi makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, FFQ belum dapat memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai tingkat kecukupan asupan energi dan zat gizi responden, sehingga penilaian pola makan menjadi kurang optimal dalam mencerminkan kondisi konsumsi makanan yang sebenarnya. Selain itu, pengukuran pola tidur dilakukan menggunakan kuesioner sehingga bergantung pada ingatan responden. Penelitian ini juga menggunakan desain *cross-sectional* yang tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat serta belum

memasukkan faktor lain yang dapat memengaruhi kejadian KEK seperti aktivitas fisik, citra tubuh, pengetahuan gizi, dan riwayat penyakit.

C. Saran

a. Bagi remaja putri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang kekurangan energi kronik dan pentingnya memperhatikan pola hidup sehat terutama pola makan dan pola tidur, untuk mencegah terjadinya kekurangan energi kronik (KEK).

b. Bagi SMA Negeri 9 Kota Kupang

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi kesehatan dan gizi melalui kegiatan UKS, penyuluhan kesehatan, ataupun kerja sama dengan tenaga kesehatan mengenai pencegahan KEK pada remaja putri.

c. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti terkait penyakit kekurangan energi kronik dan menambah pengetahuan tentang pola makan dan pola tidur.

d. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai informasi yang bermanfaat untuk mengembangkan ilmu sehingga dapat digunakan oleh mahasiswa/i sebagai panduan dalam membaca dan menambah pengetahuan terkait kekurangan energi kronik.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja putri, seperti aktivitas fisik, citra tubuh, pengetahuan gizi, pola konsumsi, dan riwayat penyakit, serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih representatif dan akurat. Selain itu, untuk memperoleh gambaran asupan makanan yang lebih lengkap, peneliti selanjutnya disarankan menggali data konsumsi makanan secara lebih mendalam menggunakan metode *food recall* 24 jam dan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Hal ini karena instrumen FFQ yang digunakan dalam penelitian ini hanya menggambarkan

frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi tanpa mencantumkan jumlah atau porsi makanan, sehingga tidak dapat diketahui apakah asupan yang dikonsumsi telah mencukupi kebutuhan energi dan zat gizi responden. Dengan penggunaan *food recall* dan SQ-FFQ, peneliti dapat menilai frekuensi, jenis, serta jumlah konsumsi makanan sehingga gambaran pola makan dan tingkat kecukupan asupan gizi dapat diperoleh secara lebih akurat. Sebelum penelitian dilaksanakan, instrumen penelitian juga perlu diuji coba terlebih dahulu untuk mengetahui adanya kekurangan atau kesalahan pada kuesioner sehingga dapat diperbaiki dan menghasilkan data yang lebih valid dan akurat.