

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian yang telah dilakukan pada Remaja Kelas X- XI di SMA Negeri 10 Kota Kupang yang dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Kupang mengalami risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK), yaitu sebanyak 45 responden (86,5%), sedangkan yang memiliki status normal sebanyak 7 responden (13,5%).
2. Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan gizi kategori baik yaitu sebanyak 26 responden (50,0%), kategori cukup sebanyak 16 responden (30,8%), dan kategori kurang sebanyak 10 responden (19,2%).
3. Sebagian besar remaja putri memiliki asupan karbohidrat kategori baik yaitu sebanyak 27 responden (51,9%), kategori kurang sebanyak 20 responden (38,5%), dan kategori lebih sebanyak 5 responden (9,6%).
4. Sebagian besar remaja putri memiliki asupan protein kategori kurang yaitu sebanyak 35 responden (67,3%), kategori baik sebanyak 14 responden (26,9%), dan kategori lebih sebanyak 3 responden (5,8%).
5. Sebagian besar remaja putri memiliki asupan lemak kategori kurang yaitu sebanyak 47 responden (90,4%), sedangkan kategori baik sebanyak 5 responden (9,6%).
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Kupang, dengan nilai $p\text{-value} = 0,310$ ($p > 0,05$).
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Kupang, dengan nilai $p\text{-value} = 0,601$ ($p > 0,05$).
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Kupang, dengan nilai $p\text{-value} = 0,779$ ($p > 0,05$).

9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Kupang, dengan nilai $p\text{-value} = 1,000$ ($p > 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai Kekurangan Energi Kronik (KEK) serta pentingnya pemenuhan asupan zat gizi makro yang meliputi karbohidrat, protein, dan lemak. Remaja putri diharapkan menerapkan pola makan gizi seimbang, membiasakan sarapan sebelum berangkat ke sekolah, tidak melewatkan waktu makan malam.

2. Bagi SMA Negeri 10 Kota Kupang

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat mengoptimalkan pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai salah satu upaya pencegahan KEK pada remaja putri melalui pemantauan konsumsi makanan siswa, edukasi gizi seimbang, serta pembiasaan pola makan teratur seperti sarapan dan makan malam agar kebutuhan zat gizi harian dapat terpenuhi dengan baik.

3. Bagi Peneliti

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti terkait penyakit kurang energi kronik dan menambah pengetahuan tentang asupan zat gizi makro.

4. Bagi Institusi

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