

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran konsumsi zat gizi makro pada remaja putri yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Kota Kupang, yang dilaksanakan pada 92 responden di SMAN 7 Kupang dan SMK 3 Kota Kupang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik remaja putri yang mengalami KEK di Kota Kupang sebagian besar berusia 16-18 tahun (78,3%), berasal dari kelas 10 dan kelas 11 dengan proporsi yang sama (masing-masing 50,0%), beragama Kristen (90,0%), dengan pekerjaan ayah terbanyak sebagai petani (37,1%) dan pekerjaan ibu terbanyak sebagai ibu rumah tangga (90,0%). Pendidikan terakhir ayah dan ibu responden mayoritas adalah SMA (masing-masing 52,1% dan 54,3%), penghasilan orang tua sebagian besar berada di bawah UMR (78,6%), dan uang saku responden mayoritas sebesar Rp5.000 per hari (58,6%). Responden yang mengalami KEK tersebar merata antara SMA (35 orang) dan SMK (35 orang).
2. Gambaran asupan karbohidrat pada remaja putri yang mengalami KEK di Kota Kupang sebagian besar berada pada kategori kurang, yaitu sebanyak 66 orang (94,3%), sedangkan yang tergolong baik hanya 4 orang (5,7%), dengan rata-rata asupan karbohidrat sebesar 180,8 gram per hari.
3. Gambaran asupan protein pada remaja putri yang mengalami KEK di Kota Kupang sebagian besar berada pada kategori kurang, yaitu sebanyak 62 orang (88,6%), sedangkan yang tergolong baik sebanyak 8 orang (11,4%), dengan rata-rata asupan protein sebesar 39,6 gram per hari.
4. Gambaran asupan lemak pada remaja putri yang mengalami KEK di Kota Kupang sebagian besar berada pada kategori kurang, yaitu sebanyak 69 orang (98,6%), sedangkan yang tergolong baik hanya 1 orang (1,4%), dengan rata-rata asupan lemak sebesar 30,5 gram per hari.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian di atas, maka penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Putri

Khususnya yang mengalami KEK, disarankan untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan konsumsi makanan sumber energi, karbohidrat, protein, dan lemak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan, guna mencegah dan mengatasi masalah Kekurangan Energi Kronis.

2. Bagi Prodi Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi dan pengembangan ilmu, khususnya terkait gambaran konsumsi zat gizi makro pada remaja putri dengan KEK, serta dapat digunakan sebagai dasar dalam pengembangan program intervensi gizi bagi remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengkaji faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti tingkat pengetahuan gizi, pola asuh makan, serta akses dan ketersediaan pangan lokal, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan Kekurangan Energi Kronis pada remaja putri.

4. Bagi Pihak Sekolah

Disarankan untuk memberikan edukasi gizi secara berkala kepada siswa, khususnya terkait pentingnya konsumsi zat gizi makro yang seimbang, serta mengoptimalkan peran Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dalam memantau dan mengevaluasi status gizi siswa guna mencegah dan menangani masalah Kekurangan Energi Kronis di lingkungan sekolah.