

status sosial ekonomi keluarga, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, serta riwayat kesehatan individu. (Ronald & Sanggul, 2024)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (ERIKA DEWI, 2022) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas jajan dengan kejadian KEK pada remaja putri. Dengan demikian, upaya pencegahan KEK tidak hanya difokuskan pada perbaikan kualitas jajanan, tetapi juga perlu memperhatikan pola makan sehari-hari secara keseluruhan, kecukupan zat gizi, serta edukasi gizi kepada remaja dan keluarga.

Hasil penelitian ini juga terlihat dari distribusi data yang menunjukkan bahwa proporsi remaja yang mengalami KEK masih cukup tinggi pada semua kategori kualitas jajan, baik kurang, cukup, maupun baik. Hal ini mengindikasikan bahwa kualitas jajan bukan merupakan faktor dominan yang menentukan terjadinya KEK pada responden penelitian.

Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa status gizi merupakan hasil interaksi berbagai faktor, baik faktor langsung maupun tidak langsung. Konsumsi jajanan hanya merupakan salah satu komponen dari pola konsumsi sehari-hari yang kontribusinya terhadap total asupan energi dan zat gizi dapat berbeda pada setiap individu. Oleh karena itu, upaya pencegahan KEK pada remaja putri perlu dilakukan secara komprehensif melalui perbaikan pola makan secara keseluruhan, peningkatan pengetahuan gizi, serta pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi sesuai dengan kebutuhan remaja.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kualitas jajan tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Kupang ($p=0,750$). Meskipun demikian, konsumsi jajanan yang sehat dan bergizi tetap perlu dianjurkan sebagai bagian dari penerapan pola makan yang seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan remaja.

Kualitas jajan merupakan salah satu aspek yang dapat memengaruhi asupan gizi remaja. Jajanan yang berkualitas baik biasanya memiliki kandungan gizi yang lebih seimbang, aman dikonsumsi, bersih, dan diolah dengan baik. Sebaliknya, jajanan yang berkualitas rendah umumnya tinggi gula, garam, dan lemak tetapi rendah zat gizi penting yang dibutuhkan tubuh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Asupan zat gizi makro pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan energi (62,9%), lemak (84,3%), dan karbohidrat (54,3%) dalam kategori kurang, sedangkan asupan protein sebagian besar berada pada kategori baik (37,1%). Asupan lemak pada remaja putri di SMA Negeri 9 kotang kupang sebagian besar berada pada kategori lebih sebanyak 4 orang dengan persentase (5,7%), baik sebanyak 7 orang (10,0%) dan kurang sebanyak 59 orang (84,3%).
2. Kualitas jajan pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas jajan dalam kategori cukup (57,1%), diikuti kategori kurang (34,3%), dan hanya sebagian kecil yang memiliki kualitas jajan baik (8,6%). Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang sebanyak 44 orang (62,9%) sedangkan yang tidak mengalami KEK sebanyak 26 orang (37,1%).
3. Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami KEK, yaitu sebanyak 44 orang (62,9%), sedangkan 26 orang (37,1%) tidak mengalami KEK.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang ($p = 0,026$). Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi ($p = 0,521$), asupan lemak ($p = 0,380$), maupun asupan karbohidrat ($p = 0,397$) dengan kejadian KEK.

5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas jajan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang, dengan nilai $p = 0,750$ ($p > 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat lebih memperhatikan asupan makan serta kualitas jajanan agar kebutuhan energi tubuh tetap terpenuhi dan dapat mencegah terjadinya Kekurangan Energi Kronis (KEK).

2. Bagi sekolah

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.

Diharapkan juga untuk pihak sekolah dapat meningkatkan upaya pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada siswi melalui edukasi gizi secara rutin, bekerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan, serta mengoptimalkan peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dalam pemantauan status gizi secara berkala. Selain itu, sekolah diharapkan mendukung tersedianya makanan bergizi di kantin dan mendorong siswi untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang sebagai upaya menjaga status gizi dan mencegah terjadinya KEK.

3. Bagi institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan tambaha literatur dalam pengembangan ilmu gizi masyarakat khususnya mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kejadian (KEK)

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan menggunakan kombinasi metode konsumsi pangan, seperti Food Recall multipel (3x24 jam) atau

menggabungkannya dengan Food Frequency Questionnaire (FFQ), agar dapat menggambarkan pola konsumsi jangka panjang responden secara lebih valid.

Mengingat KEK bersifat multikausal, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor determinan lain yang belum dianalisis secara mendalam dalam penelitian ini, seperti riwayat penyakit infeksi, body image dan aktivitas fisik