

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan pada remaja putri di SMA Katolik Giovanni Kupang mengenai hubungan pengetahuan gizi dan perilaku makan dengan status energi kronis, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Diketahui bahwa pengetahuan gizi remaja putri di SMA Katolik Giovanni Kupang dengan kategori tingkat pengetahuan gizi baik sebanyak (0,53%), pengetahuan gizi cukup (71%), dan pengetahuan gizi kurang (28%).
2. Diketahui bahwa perilaku makan remaja di SMA Katolik Giovanni Kupang dengan kategori perilaku makan sehat (49%), dan perilaku makan tidak sehat (51%).
3. Diketahui bahwa status kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Katolik Giovanni Kupang dengan kategori normal (42%), dan yang mengalami KEK (58%).
4. Diketahui bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status kurang energi kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Katolik Giovanni Kupang, dengan $p\text{-value}=0.396$.
5. Diketahui adanya hubungan yang antara perilaku makan dengan status kurang energi kronik (KEK) pada remaja putri di SMA Katolik Giovanni Kupang, dengan $p\text{-value}=0.002$

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan gizi dan perilaku makan dengan status kurang energi kronis (KEK) pada remaja putri SMA Katolik Giovanni Kupang, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk berbagai pihak terkait:

1. Bagi Remaja

Remaja harus didorong untuk lebih sadar dan peduli terhadap pentingnya asupan gizi yang baik bagi kesehatan mereka. Remaja juga harus dilatih untuk memilih makanan yang sehat dan menghindari makanan cepat saji. Mempraktikkan pola makan yang seimbang dengan memperhatikan asupan makronutrien dan mikronutrien yang diperlukan tubuh. Remaja juga

harus menghindari kebiasaan makan yang buruk seperti melewatkan sarapan atau makan dalam porsi yang tidak seimbang.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan program edukasi gizi, misalnya melalui kegiatan ekstrakurikuler, seminar, dan penyuluhan gizi yang terintegrasi dalam kurikulum. Mengarahkan kantin sekolah untuk menyediakan makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan kebutuhan remaja. Pengawasan terhadap kualitas makanan yang dijual di kantin juga perlu ditingkatkan. Serta melakukan monitoring rutin terhadap status gizi siswa dengan pemeriksaan kesehatan berkala dan menyediakan layanan konseling gizi bagi siswa yang memerlukan.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua perlu meningkatkan perhatian terhadap asupan gizi anak di rumah. Penyediaan makanan yang bervariasi dan seimbang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi remaja. Orang tua diharapkan untuk lebih aktif mencari informasi mengenai gizi yang baik untuk remaja. Partisipasi dalam program-program edukasi gizi yang diadakan oleh sekolah atau komunitas dapat membantu meningkatkan pengetahuan gizi keluarga.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi remaja, seperti aktivitas fisik, stres, dan lingkungan sosial. Penelitian dengan metode yang lebih komprehensif dan sampel yang lebih besar dapat memberikan gambaran yang lebih jelas. Mengembangkan intervensi yang efektif berbasis hasil penelitian ini, seperti program intervensi gizi yang dirancang khusus untuk remaja dengan risiko KEK.

5. Bagi Poltekkes Kemenkes Kupang

Diharapkan bagi institusi kesehatan yaitu Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang terkhususnya prodi gizi agar dapat bekerja sama dengan pihak sekolah untuk dapat memberikan penyuluhan serta pembinaan kepada siswa tentang perilaku makan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi.

