

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Diketahui bahwa pola makan remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang dengan kategori pola makan baik 33,0%, pola makan cukup 13,5%, dan pola makan kurang 53,5%.
2. Diketahui bahwa *body image* remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang dengan kategori *body image* positif 19,5% dan yang memiliki *body image* negatif 80,5%.
3. Diketahui bahwa status kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang dengan kategori normal 34,0% dan yang mengalami KEK 66%.
4. Diketahui bahwa adanya hubungan pola makan dengan status kekurangan energi kronik pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$).
5. Diketahui bahwa adanya hubungan *body image* dengan status kekurangan energi kronik pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang ($p\text{-value} = 0,006 < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Siswi SMA Negeri 5 Kota Kupang

Diharapkan siswi SMA Negeri 5 Kota Kupang dapat mengubah pola makan menjadi lebih baik dan pemikiran tentang *body image* yang lebih positif.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua dapat memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh remaja.

3. Bagi Puskesmas

Diharapkan oebobo dapat memantau status gizi remaja putri serta memberikan penyuluhan kepada siswa tentang makanan yang dikonsumsi, status KEK dan memberikan tablet pada remaja putri.

4. Bagi Prodi Gizi

Politeknik kesehatan kementerian kesehatan kupang terkhususnya prodi gizi agar dapat berkerja sama dengan pihak sekolah untuk dapat memberikan penyuluhan kepada siswa tentang makanan yang dikonsumsi dan bahayanya kejadian KEK terkhususnya pada remaja putri.

5. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya bisa melanjutkan penelitian mengenai pola makan seimbang pada remaja putri dan pencegahan terjadinya KEK pada remaja putri.