

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 8 Kota Kupang maka dapat disimpulkan bahwa

- a. Diketahui bahwa status berisiko KEK remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang dalam kategori resiko KEK 59,2% serta kategori tidak resiko KEK (38,3%).
- b. Diketahui bahwa pola makan remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang dalam kategori baik (6,7%), cukup (57,5%), kurang (35,8%).
- c. Diketahui aktivitas fisik remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang dengan aktivitas ringan (66,7%), aktivitas sedang (32,5%) dan aktivitas berat (8%).
- d. Diketahui asupan zat gizi makro remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang asupan protein kurang 84,2%, Asupan protein cukup 10,8%, serta asupan protein lebih 5, 0%, Asupan Lemak kurang kurang 91,7 %, cukup 6, 7%, lebih 1,7 %, Asupan Karbohidrat kurang 57,5%, asupan karbohidrat cukup 38,3%, serta asupan karbohidrat lebih 3, 3%.
- e. Tidak Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan KEK pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang ($p \text{ value} = 0,804$)
- f. Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan KEK pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang ($p=\text{value} 0.802$)
- g. Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro asupan protein ($p = \text{value} 0,90$), asupan lemak ($p=\text{value} 0,451$), asupan karbohidrat ($p=\text{value} 0,971$) dengan KEK pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang.

B. SARAN

1. Bagi siswi SMA Negeri 8 kota kupang

Diharapkan bagi siswi SMA Negeri 8 Kota Kupang dapat memperhatikan pola makan serta aktivitas fisik agar terhindar dari masalah kekurangan energi kronik.

2. Bagi orang tua

Diharapkan agar orang tua siswa dapat lebih memperhatikan frekuensi jajanan yang dikonsumsi selama di sekolah dengan pengendalian uang jajan dan pemberian bekal yang menarik agar siswa tertarik dan gemar mengonsumsi bekal yang dibawa dari rumah. Hindari mengonsumsi makanan jajanan, karena bekal yang dikonsumsi siswa lebih terjamin keamanan dan kebersihannya.

3. Bagi institusi kesehatan

Diharapkan bagi institusi kesehatan yaitu dinas Kesehatan, puskesmas Alak dan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang terkhususnya Prodi Gizi agar dapat berkerjasama dengan pihak sekolah untuk dapat memberikan penyuluhan serta pembinaan kepada siswa tentang makanan sehat untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian mengenai pola makan, aktivitas fisik, dengan KEK