

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri di SMA N 6 Kota Metro tahun 2025 maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proporsi kejadian kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri Sebanyak 60 (48,4%) responden.
2. Proporsi Pengetahuan kurang pada remaja putri sebanyak 31 (25%) responden.
3. Proporsi aktivitas fisik kurang pada remaja putri sebanyak 84 (67,7%) responden.
4. Proporsi persepsi *body image* negatif pada remaja putri sebanyak 11 (8,9%) responden.
5. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan KEK dengan kejadian kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri di SMA N 6 Kota Metro tahun 2025 ($p\text{-value} = 0,038$). Dan (*Prevalence Odds Ratio* (POR) = 2,694 (CI 95% = 1,192-6,088).
6. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri di SMA N 6 Kota Metro tahun 2025 ($p\text{-value} = 0,040$). Dan (*Prevalence Odds Ratio* (POR) = 2,248 (CI 95% = 1,032-4,899).
7. Ada hubungan yang signifikan antara persepsi *body image* dengan kejadian kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri di SMA N 6 Kota Metro tahun 2025 ($p\text{-value} = 0,020$). Dan (*Prevalence Odds Ratio* (POR) = 5,471 (CI 95% = 1,131-26,462).

B. Saran

1. Bagi Akademik

Peneliti mengharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri dan sebagai bahan bacaan di perpustakaan untuk

menambah wawasan mahasiswa. Saran yang diberikan terhadap Program Studi Kebidanan Metro adalah supaya menambah referensi terhadap buku terbaru tentang kekurangan energi kronis pada remaja putri dan tahun terbaru, sehingga nantinya dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk mengerjakan tugas mengajar dan sebagai buku referensi untuk peneliti selanjutnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap skripsi ini dapat di jadikan bahan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan variabel-variabel yang baru atau dengan jumlah proporsi yang lebih besar dengan kejadian kekurangan energi kronis.

3. Bagi SMA N 6 Kota Metro

Saran yang diberikan peneliti dalam melakukan pencegahan terjadinya kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri yaitu memberikan edukasi mengenai pengetahuan tentang KEK, dampak terjadi KEK dan bagaimana cara mencegahnya sehingga remaja putri dapat mencegah diri dari kekurangan energi kronis (KEK).