

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan mengenai hubungan pola makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja putri di MAN 1 Metro, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proporsi remaja putri yang mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) di MAN 1 Metro yaitu sebesar 56,3%.
2. Proporsi remaja putri yang memiliki pola makan buruk di MAN 1 Metro yaitu 45%.
3. Proporsi remaja putri yang memiliki IMT dalam kategori kurus yaitu sebanyak 41,3%.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik pada remaja putri di MAN 1 Metro dengan hasil analisis uji *chi Square* diperoleh *p value* = 0,031.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik pada remaja putri di MAN 1 Metro dengan hasil analisis uji *chi Square* diperoleh *p value* = 0,000.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian hubungan pola makan dan IMT dengan kejadian kekurangan energi kronik di MAN 1 Metro, maka penulis akan memberikan saran yang mungkin dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan.

##### **1. MAN 1 Metro**

Mengingat tingginya proporsi remaja putri yang mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan banyaknya yang memiliki pola makan tidak baik serta IMT di bawah normal, pihak sekolah diharapkan dapat lebih aktif dalam mengimplementasikan program edukasi gizi di lingkungan sekolah. MAN 1 Metro dapat bekerja sama dengan puskesmas atau dinas

kesehatan setempat untuk mengadakan kegiatan seperti penyuluhan gizi, pemeriksaan status gizi berkala, dan pembentukan kader kesehatan sekolah. Selain itu, diharapkan pihak sekolah untuk lebih mengoptimalkan fungsi dari Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dalam pemantauan dan pembinaan kesehatan remaja putri, khususnya pemantauan status gizi secara rutin

## **2. Remaja Putri**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja putri, disarankan agar remaja putri lebih memperhatikan pola makan sehari-hari dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang cukup kalori, protein, dan mikronutrien penting. Remaja juga perlu rutin memantau status gizinya melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan secara berkala untuk mengetahui IMT dan mencegah risiko KEK sejak dini. Selain itu, penting bagi remaja untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi melalui kegiatan edukatif di sekolah atau lingkungan sekitarnya agar mampu membuat pilihan makanan yang tepat demi mendukung pertumbuhan dan kesehatan reproduksi di masa mendatang.

## **3. Institusi Prodi Kebidanan Metro**

Peneliti berharap bagi institusi Program Studi Kebidanan Metro dapat menambahkan sumber bacaan khususnya buku-buku, dan referensi sebagai bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya serta memperluas wawasan mahasiswi kebidanan Poltekkes Program Studi Kebidanan Metro yang berkaitan dengan gizi remaja.

## **4. Peneliti Selanjutnya**

Peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat mengembangkan lebih lanjut serta mengkaji variabel lain dengan cara menambah sampel yang lebih banyak atau juga dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda agar menjadi lebih baik.