

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 86 siswi kelas XI di SMA Negeri

2 Ungaran, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar responden mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK), yang ditunjukkan dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) $<23,5$ cm pada 58,1% siswi.
2. Sebagian besar responden memiliki asupan energi dalam kategori kurang dengan Tidak KEK, yakni sebanyak 7,1%, dan kategori kurang dengan KEK, yakni sebanyak 9,9% tidak mencapai 80% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).
3. Sebagian besar responden memiliki asupan energi dalam kategori baik dengan Tidak KEK yakni sebanyak 25,5%, dan kategori baik dengan KEK yakni sebanyak 35,5% tidak mencapai 80% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).
4. Sebagian besar responden memiliki asupan energi dalam kategori lebih dengan Tidak KEK yakni sebanyak 3,3%, dan kategori baik dengan KEK yakni sebanyak 4,7% tidak mencapai 80% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).
5. Sebagian besar responden memiliki asupan protein dalam kategori kurang dengan KEK yakni sebanyak 24,4%, dan kategori kurang dengan Tidak

KEK yakni sebanyak 17,6% tidak mencapai 80% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

6. Sebagian besar responden memiliki asupan protein dalam kategori baik dengan Tidak KEK yakni sebanyak 15,1%, dan kategori baik dengan KEK yakni sebanyak 20,9% tidak mencapai 80% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).
7. Sebagian besar responden memiliki asupan protein dalam kategori lebih dengan Tidak KEK yakni sebanyak 3,3%, dan kategori lebih dengan KEK yakni sebanyak 4,7% tidak mencapai 80% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kejadian KEK, berdasarkan hasil uji Kendall tau dengan $p=0,001$ ($<0,05$).
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kejadian KEK, pada hasil uji Kendall tau dengan $p=0,001$ ($<0,05$).

B. Saran

1. Bagi siswi SMA

Penting untuk meningkatkan kesadaran akan pola makan yang seimbang serta memperbaiki kebiasaan makan seperti tidak melewatkan sarapan dan menghindari makanan rendah gizi.

2. Bagi pihak sekolah

Disarankan untuk melakukan edukasi dan pemantauan gizi secara rutin kepada siswi, termasuk penyuluhan tentang pentingnya sarapan dan konsumsi makanan bergizi. Diperlukan intervensi gizi yang menyeluruh

dengan melibatkan tenaga kesehatan, dan keluarga untuk mencegah dan mengatasi Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri secara berkelanjutan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk menggunakan metode pengukuran konsumsi yang lebih akurat seperti food recall 24 jam berulang, dan mempertimbangkan faktor lain seperti status anemia, aktivitas fisik, serta faktor sosial ekonomi secara mendalam.