

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian KEK pada remaja putri di MTsN 2 Padang pariaman tahun 2022, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi kejadian KEK pada remaja putri di MTsN 2 Padang Pariaman tahun 2022 sebanyak 55,4 %.
2. Distribusi frekuensi pola makan remaja putri MTsN 2 Padang Pariaman tahun 2022 sebanyak 69,6% remaja putri kurang konsumsi energi dan sebanyak 60,2% remaja putri kurang konsumsi protein.
3. Distribusi frekuensi aktivitas fisik remaja putri MTsN 2 Padang Pariaman tahun 2022 sebanyak 71,8% melakukan aktivitas fisik berat.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan menggunakan kuesioner SQ-FFQ dengan kejadian KEK pada remaja putri di MTsN 2 Padang Pariaman tahun 2022.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian KEK pada remaja putri di MTsN 2 Padang Pariaman tahun 2022.

6.2 Saran

1. Bagi sekolah

Pihak sekolah bekerjasama dengan dinas kesehatan atau petugas di puskesmas terdekat untuk memberikan penyuluhan terhadap faktor yang berhubungan dengan kejadian KEK pada remaja putri seperti asupan zat gizi energi dan protein yang berhubungan dengan kejadian KEK serta aktivitas fisik.

2. Bagi remaja

- a. Diharapkan remaja putri di MTsN 2 Padang Pariaman bisa meningkatkan asupan zat gizi makro maupun mikro sehingga asupan sehari-hari dapat terpenuhi.
- b. Diharapkan remaja putri di MTsN 2 Padang Pariaman melakukan aktivitas fisik yang cukup. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu yang diimbangi dengan asupan sehari-hari yang cukup.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjut dengan variabel lain yang mempengaruhi kejadian KEK pada remaja putri seperti uang saku serta karakteristik keluarga, dan diharapkan melakukan penelitian pada lokasi yang berbeda dan alat ukurnya yang berbeda serta jumlah sampel penelitian yang lebih banyak serta memberikan edukasi kepada responden sehingga dapat merubah perilaku responden sebelum dan sesudah diberi edukasi.