

BAB VI: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan perilaku makan, body image, tingkat stress dan sosial ekonomi dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi remaja putri SMKN 9 Padang tahun 2024 sebagian besar berisiko KEK dilihat berdasarkan pengukuran LiLA pada remaja putri.
2. Distribusi frekuensi perilaku makan remaja putri yaitu sebagian besar remaja putri SMKN 9 Padang tahun 2024 memiliki perilaku makan baik.
3. Distribusi frekuensi body image remaja putri yaitu sebagian besar remaja putri SMKN 9 Padang tahun 2024 memiliki body image negatif
4. Distribusi frekuensi tingkat stress remaja putri yaitu sebagian besar remaja putri SMKN 9 Padang tahun 2024 mengalami kecendrungan stress.
5. Distribusi frekuensi sosial ekonomi remaja putri yaitu sebagian besar remaja putri SMKN 9 Padang tahun 2024 memiliki sosial ekonomi kurang.
6. Tidak terdapat hubungan antara perilaku makan dengan kejadian KEK pada remaja putri SMKN 9 Padang tahun 2024.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan kejadian KEK pada remaja putri SMKN 9 Padang tahun 2024.
8. Tidak terdapat hubungan yang antara tingkat stress dengan kejadian KEK pada remaja putri SMKN 9 Padang tahun 2024.
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara sosial ekonomi dengan kejadian KEK pada remaja putri SMKN 9 Padang tahun 2024.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

6.2.1 Bagi Pihak Sekolah SMKN 9 Padang

Bagi pihak sekolah diharapkan dapat melaksanakan program kesehatan berupa melakukan upaya penanganan dini terhadap remaja putri dengan pemberian Edukasi mengenai cara yang tepat dalam pencegahan dan mengatasi Kekurangan Energi Kronis (KEK). Pihak sekolah dapat bekerja sama dengan institusi kesehatan dalam pemberian edukasi dan informasi terkait gizi seimbang untuk remaja. Selain itu, pihak sekolah juga dapat memberikan edukasi tentang manajemen stress dan pola hidup sehat. Serta bahaya dari memiliki *body image* yang negatif pada remaja putri.

6.2.2 Bagi Remaja Putri SMKN 9 Padang

1. Diharapkan remaja putri SMKN 9 Padang lebih meningkatkan pengetahuan gizi mengenai faktor penyebab dari KEK, mempertahankan perilaku makan yang baik dan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang dengan memastikan asupan karbohidrat, protein dan lemak seimbang karena kekurangan karbohidrat atau lemak dapat menyebabkan penurunan energi. Serta mengetahui akibat dari terjadinya KEK pada remaja putri.
2. Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar remaja putri memiliki *body image* negative yang artinya remaja putri tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki, maka diharapkan bagi remaja putri untuk mampu mengubah persepsi negative mengenai bentuk tubuh yang dimiliki dengan cukup

bersyukur apa yang dimiliki dan lebih fokus terhadap apa yang dimiliki sehingga tidak membandingkan diri dengan yang lain agar lebih percaya diri.

6.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan dan memperdalam penelitian ini, dengan menggunakan instrument penelitian yang berbeda agar dapat menggambarkan hasil penelitian lebih baik. Serta peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan memberikan penyuluhan terkait KEK dengan menggunakan beberapa media seperti *leaflet*.

