

BAB VI : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait hubungan pengetahuan gizi, persepsi citra tubuh, dan pola makan dengan risiko KEK pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar distribusi frekuensi remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2025 berisiko KEK (56,8%).
2. Sebagian besar distribusi frekuensi remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2025 memiliki pengetahuan gizi cukup (71,6%).
3. Sebagian besar distribusi frekuensi remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2025 memiliki persepsi *body image* positif (59,2%).
4. Sebagian besar distribusi frekuensi remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2025 memiliki pola makan yang kurang baik (79,3%).
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan risiko KEK pada remaja putri SMKN 9 Padang.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *body image* dengan risiko KEK pada remaja putri SMKN 9 Padang.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan risiko KEK pada remaja putri SMKN 9 Padang.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah SMKN 9 Padang

- a. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat menjalin kerja sama dengan institusi kesehatan, seperti puskesmas atau tenaga ahli gizi untuk melaksanakan program kesehatan yang bertujuan memberikan informasi yang tepat dan terpercaya kepada remaja khususnya terkait pencegahan dan penanganan dini terhadap remaja putri yang berisiko mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK). Program tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan edukasi secara rutin mengenai pentingnya gizi seimbang, cara menjaga pola makan yang benar, serta langkah-langkah praktis dalam mencegah dan mengatasi KEK sejak dini.
- b. Selain aspek gizi, pihak sekolah juga perlu memperhatikan penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut, penting bagi sekolah untuk terus mengembangkan pemahaman mengenai pentingnya mempertahankan citra tubuh yang positif, sehingga remaja putri tetap memiliki persepsi yang baik terhadap tubuhnya dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan standar kecantikan yang keliru.
- c. Pengelola kantin sekolah diharapkan dapat menyediakan pilihan makanan bergizi seimbang untuk menunjang kesehatan siswa. Selain itu, kantin juga perlu menyediakan sarapan pagi yang bervariasi agar siswa terbiasa memulai aktivitas dengan asupan energi yang cukup. Dengan demikian, pola makan siswa dapat lebih baik dan risiko masalah gizi, termasuk KEK, dapat diminimalkan.

2. Bagi Remaja Putri SMKN 9 Padang

- a. Diharapkan bagi remaja putri lebih aktif dan giat dalam mencari informasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan terkait pesan gizi seimbang.
- b. Diharapkan remaja putri tetap mempertahankan persepsi positif dan percaya diri dengan citra tubuh yang dimiliki, serta tidak membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain.
- c. Diharapkan remaja putri lebih peduli terhadap kesehatan dan kondisi gizinya dengan memperhatikan pola makan yang seimbang dan bervariasi serta kesadaran akan pentingnya pemilihan makanan yang sehat dan tetap mempertahankan perilaku pemilihan makanan yang baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan memperdalam penelitian ini dengan menggunakan instrumen yang berbeda, sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi secara lebih akurat. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat dilakukan dengan memberikan intervensi berupa penyuluhan mengenai KEK melalui berbagai media, seperti leaflet, poster, atau media digital, sehingga efektivitas upaya pencegahan dan peningkatan pengetahuan remaja dapat lebih terukur. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melakukan pengukuran status gizi secara langsung, seperti pengukuran berat badan dan tinggi badan agar mendapat gambaran yang lebih objektif mengenai kondisi gizi remaja dan memperkuat hasil analisis hubungan antarvariabel.