

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 204 responden tentang “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri di SMAN 2 Tambun Selatan Tahun 2020” dapat disimpulkan bahwa:

- a. Responden dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMAN 2 Tambun Selatan dengan karakteristik mayoritas remaja putri di SMAN 2 Tambun Selatan berusia 16 tahun sebanyak 108 responden (52,9%) dan penghasilan orang tua responden sebagian besar tinggi diatas UMR Provinsi Jawa Barat tahun 2016 (\geq Rp 2.250.000) sebanyak 154 responden (75,5%).
- b. Gambaran pola makan pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Selatan mayoritas responden memiliki pola makan yang tidak baik 148 responden (72,5%).
- c. Gambaran aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Selatan mayoritas responden memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 110 responden (53,9%).
- d. Gambaran Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Selatan mayoritas responden mengalami KEK sebanyak 153 responden (75%).
- e. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan KEK dengan nilai $p\text{-value} = 0,019$. Terdapat 118 responden yang memiliki pola makan tidak baik dan mengalami KEK.
- f. Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan KEK dengan nilai $p\text{-value} = 0,179$

V.2 Saran

Hasil dari penelitian ini terdapat beberapa hal yang dapat menjadi acuan untuk penelitian terkait dengan topik penelitian ini yaitu:

a. Bagi Remaja Putri

Dari hasil penelitian ini remaja putri sebaiknya memperhatikan pola makan dan aktivitas fisiknya dalam meningkatkan kesehatan tubuh. Memiliki kebiasaan pola makan yang sesuai dan teratur serta memiliki aktivitas fisik yang seimbang dengan asupan energi dapat mencegah terjadinya kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri.

b. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pihak sekolah untuk lebih menekankan pentingnya pola makan dan aktivitas fisik pada orang tua remaja putri. Meningkatkan komunikasi pada orang tua ini dapat menjadi sumber informasi dalam meningkatkan motivasi pola makan dan aktivitas fisik pada remaja putri.

c. Bagi Profesi Perawat Komunitas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi perawat komunitas dalam melakukan asuhan keperawatan pada komunitas khususnya sekolah dan membantu remaja putri dalam mencegah masalah kesehatan. Karena remaja putri termasuk dalam kelompok usia rawan dalam perkembangan dan mudah menyimpang.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan topik yang lebih luas atau lebih berfokus ke salah satu faktor yang mempengaruhi KEK dan menggunakan metode penelitian yang berbeda.