

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Lebih dari sebagian remaja putri di Kalurahan Sidoharjo, Kecamatan Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) sebanyak 76,2%.
2. Tingkat konsumsi energi pada remaja putri di Kalurahan Sidoharjo, Kecamatan Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo, diketahui bahwa sebagian besar remaja putri dengan kategori asupan energi defisit sebanyak 73,8%.
3. Remaja putri di Kalurahan Sidoharjo dengan tingkat asupan energi defisit belum tentu memiliki kecenderungan mengalami KEK, karena kecukupan asupan energi bukan merupakan faktor tunggal terhadap kejadian KEK pada remaja putri.

#### **B. Saran**

1. Bagi remaja putri diharapkan lebih memperhatikan pola makan dan dalam mengonsumsi makanan sehari-hari biasakan dengan menu gizi seimbang yaitu nasi lengkap dengan lauk, sayur, dan buah.
2. Bagi Puskesmas Samigaluh I dapat memberikan edukasi mengenai resiko kekurangan energi kronis, meningkatkan sarapan pagi dan pola

gizi seimbang pada remaja putri di Kalurahan Sidoharjo, Kecamatan Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo.

3. Bagi peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel – variabel lain yang berhubungan dengan KEK pada remaja putri seperti, kebiasaan aktivitas fisik, penyakit infeksi, mengukur asupan makan dengan *recall* 3x24 jam.