

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan *Body Image* dan Tingkat Stres dengan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada siswi SMK Negeri 6 Yogyakarta”, umumnya mencapai kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan kejadian kurang energi kronis (KEK) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian kurang energi kronis (KEK) pada siswi SMK Negeri 6 Yogyakarta. Beberapa kesimpulan khusus hasil penelitian sebagai berikut:

1. Kejadian KEK pada siswi tergolong cukup tinggi.
2. Sebagian siswi memiliki persepsi negatif terhadap bentuk tubuhnya.
3. Tingkat stres pada siswi tergolong cukup tinggi.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kejadian KEK.
5. Tingkat stres tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan KEK.
6. Faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian KEK meliputi *body image*, pola makan, dan status ekonomi.
7. Di antara seluruh variabel yang diteliti, pola makan merupakan faktor yang paling dominan memengaruhi kejadian KEK, disusul oleh status ekonomi dan *body image*.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya persepsi tubuh yang sehat dan memperbaiki pola makan melalui konsumsi makanan bergizi seimbang demi mencegah terjadinya KEK.

2. Bagi Kepala SMKN 6 Yogyakarta

Diharapkan Kepala Sekolah SMK Negeri 6 Yogyakarta dapat mendukung upaya pencegahan KEK melalui edukasi gizi, promosi *body image* positif, serta penguatan layanan konseling di sekolah. Kolaborasi antar pihak sekolah penting untuk memantau dan menjaga kesehatan fisik dan mental siswi secara berkelanjutan.

3. Untuk Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dapat mengeksplorasi lebih lanjut faktor psikososial lain seperti dukungan sosial, penggunaan media sosial, dan peran keluarga yang mungkin turut mempengaruhi kejadian KEK.