

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMKN 1 Saptosari, maka penulis menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan, persepsi *body image* dan kejadian KEK pada 105 responden yaitu sebagai berikut:

1. Karakteristik remaja putri SMKN 1 Saptosari didapatkan hasil bahwa lebih dari setengah responden bukanlah penerima bantuan PKH, lebih dari setengah responden memiliki pola makan seimbang, sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit infeksi, lebih dari setengah responden melakukan aktivitas fisik ringan, lebih dari setengah responden mendapatkan informasi kesehatan melalui media sosial Instagram dan Tiktok
2. Tingkat pengetahuan responden mengenai KEK sebagian besar baik namun demikian dari hasil persentase terdapat lebih dari setengah responden yang menjawab salah terutama pada pertanyaan mengenai pengertian KEK, penyebab KEK, dampak KEK, dan faktor penyebab KEK.
3. Lebih dari setengah responden memiliki persepsi *body image* negatif namun demikian rata-rata responden tidak pernah melakukan diet ekstrem, olahraga ekstrem, tidak pernah menggunakan obat pencakar agar terlihat lebih kurus, dan tidak pernah memuntahkan makanan agar menjadi kurus.
4. Lebih dari setengah responden tidak menderita KEK

5. Tingkat pengetahuan responden berdasarkan karakteristik didapatkan bahwa lebih dari setengah responden yang berpengetahuan baik memiliki pola makan seimbang, dan menerima informasi melalui media sosial seperti Instagram dan Tiktok
6. Kejadian KEK berdasarkan karakteristik didapatkan bahwa kurang dari setengah responden yang tidak mengalami KEK memiliki pola makan seimbang, kurang dari setengah responden tidak memiliki riwayat penyakit infeksi, lebih dari setengah responden tidak KEK mendapatkan informasi melalui media sosial Instagram dan Tiktok
7. Persepsi *Body Image* berdasarkan karakteristik didapatkan bahwa kurang dari setengah responden yang memiliki persepsi *body image* negatif memiliki pola makan seimbang, kurang dari setengah responden yang memiliki persepsi *body image* negatif mendapatkan informasi melalui media sosial seperti Instagram dan Tiktok.

B. Saran

1. Bagi Siswi Kelas XI di SMKN 1 Saptosari

Bagi siswi diharapkan dapat mempertahankan pengetahuan yang sudah baik dengan tetap memperdalam wawasan terutama pada pengertian, dampak, faktor, dan penyebab KEK, meningkatkan persepsi *body image positif* dengan lebih percaya diri dan menghargai tubuh, dan mempertahankan status gizi agar tidak terjadi KEK dengan melakukan aktivitas fisik, menjaga pola makan, dan menjaga kesehatan.

2. Bagi Kepala Sekolah SMKN 1 Saptosari

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk menambah materi pengetahuan tentang KEK dan resiko jika terjadi KEK pada remaja. Sekolah juga dapat melibatkan ekstrakurikuler, tenaga kesehatan ataupun bekerjasama dengan layanan kesehatan

terdekat untuk memberikan penyuluhan mengenai KEK terutama mengenai pengertian, dampak, faktor, dan penyebab KEK.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut lagi dengan mempertimbangkan keterbatasan yang ada dalam penelitian ini.