

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 118 siswi kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan tentang Kurang Energi Kronis dalam kategori cukup. Secara lebih rinci, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup mengenai konsep dasar KEK, hampir seluruh responden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai faktor risiko KEK, hampir seluruh responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai dampak KEK, serta hampir setengah responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai upaya pencegahan KEK.
2. Sebagian besar siswi kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul mengalami kejadian Kurang Energi Kronis
3. Sebagian besar siswi yang memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup mengalami KEK.

B. Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan keilmuan mengenai tingkat pengetahuan dan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja putri. Selain itu, penelitian ini dapat

menjadi data pendukung dalam pengembangan kajian mengenai masalah gizi remaja serta memberikan gambaran mengenai kondisi pengetahuan dan kejadian KEK pada siswi SMA Negeri 3 Bantul.

1. Bagi Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Bantul

Pihak SMA Negeri 3 Bantul diharapkan dapat meningkatkan pemberian edukasi kesehatan dan gizi mengenai KEK kepada siswi, terutama pada materi faktor risiko KEK dan kebutuhan gizi remaja putri. Edukasi dapat dilakukan melalui kegiatan UKS, PIK-R, penyuluhan kesehatan, maupun kerja sama dengan Puskesmas. Materi edukasi juga perlu mencakup penguatan mengenai konsep dasar, dampak, dan pencegahan KEK agar pengetahuan siswi mengenai KEK lebih menyeluruh.

2. Bagi Siswi SMA Negeri 3 Bantul

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi bagi siswi mengenai Kurang Energi Kronis (KEK), sehingga dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang dan menjaga kesehatan sejak dini guna mendukung pertumbuhan, kesehatan reproduksi, dan kualitas hidup di masa depan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyesuaikan instrumen penelitian dengan karakteristik responden agar pertanyaan yang digunakan lebih sesuai dengan tingkat pemahaman responden. Selain itu, instrumen penelitian sebaiknya tidak hanya mengukur tingkat pengetahuan, tetapi juga perilaku terkait gizi. Untuk memperoleh data

yang lebih akurat, pengumpulan data dapat dilengkapi dengan metode wawancara atau observasi, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh