

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada siswi kelas X dan XI SMA Islam 1 Sleman tahun 2024, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia siswi yaitu mayoritas tergolong usia remaja tengah sebanyak 44 siswi (91.7%) dan yang tergolong usia remaja akhir sebanyak 4 siswi (8.3%). Berdasarkan Riwayat penyakit mayoritas siswi tidak mempunyai riwayat penyakit sebanyak 47 siswi (97.9%) dan siswi yang mempunyai riwayat penyakit sebanyak 1 siswi (2.1%). Berdasarkan frekuensi makan yang dimana frekuensi makannya kurang sebanyak 32 siswi (66.7%) dan yang mengalami frekuensi makan kurang sebanyak 16 siswi (33.3%).
2. Siswi kelas X dan XI yang mengalami Kekurangan Energi Kronik sebanyak 36 siswi (75.0%) dan tidak mengalami kekurangan energi kronik sebanyak 12 siswi (25.0%).
3. Siswi kelas X dan XI yang memiliki IMT sangat kurus sebanyak 8 siswi (16.7%), yang memiliki IMT kurus sebanyak 25 siswi (52.1%), yang memiliki IMT normal sebanyak 12 siswi (25.0%) dan yang memiliki IMT gemuk sebanyak 3 siswi (6.3%).
4. Ada hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kekurangan Energi Kronik pada siswi kelas X dan XI SMA Islam 1 Sleman tahun 2024 dengan nilai *p value* = 0,008 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Universitas Jendral Achad Yani Yogyakarta
Diharapkan untuk menambah literatur terbaru yang mencakup berbagai hal terkait Indeks Massa Tubuh dan status gizi terutama kesehatan nutrisi pada remaja atau berkolaborasi dengan Puskesmas untuk mengadakan deteksi dini PTM.

2 Bagi SMA Islam 1 Sleman

Diharapkan bagi sekolah untuk lebih mengembangkan media atau informasi tentang kesehatan terutama nutrisi pada remaja atau berkolaborasi dengan puskesmas untuk mengadakan kegiatan deteksi dini PTM dan menerapkan perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat cukup, Kelola stress).

3 Bagi siswi SMA Islam 1 Sleman

Diharapkan bagi siswi lebih memperhatikan asupan makanannya sehari hari dan memperbaiki asupan gizi yang seimbang setiap hari, mengurangi kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan mulai untuk mengkonsumsi makanan yang tinggi serat serta memiliki gizi seimbang untuk tubuh untuk menjalani kehidupan yang sehat dan gizi yang seimbang, agar memiliki Indeks Massa Tubuh yang normal dan mencegah terjadinya Kekurangan Energi Kronik.