

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki asupan energi pada kategori kurang yaitu sebanyak 45 responden (73%).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki asupan makronutrient pada kategori kurang yaitu protein sebanyak 44 responden (70,9%), lemak sebanyak 45 responden (72,6%) dan karbohidrat sebanyak 46 responden (74,2%)
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa tidak mengalami KEK yaitu sebanyak 42 responden (68.3%)
4. Terdapat hubungan antara asupan energi dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja di SMA 1 Sedayu dengan nilai *p value* 0.001.
5. Terdapat hubungan antara asupan makronutrient dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja di SMA 1 Sedayu dengan memiliki nilai *p value* protein 0.001, lemak 0.001 dan karbohidrat 0.002.

## **B. Saran**

### 1. Bagi STIKES Alma Ata

Perlunya menambah referensi materi bagi perpustakaan di STIKES Alma Ata mengenai energi dan makronutrien dengan kejadian KEK pada remaja.

### 2. Bagi SMA 1 Sedayu

Perlunya memberikan konseling kepada siswa mengenai pentingnya energi dan makronutrien yaitu protein, lemak dan karbohidrat serta bahaya yang terjadi apabila mengalami KEK sehingga siswa dapat lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi serta dapat mencegah kekurangan energi kronik sejak dini.

### 3. Bagi Siswa

Perlunya menambah pengetahuan bagi siswa mengenai kejadian energi kronik (KEK) dan apa saja faktor yang mempengaruhinya.

### 4. Bagi Tenaga Kesehatan

Lebih aktif melakukan konseling ke sekolah-sekolah mengenai kejadian KEK dan dampak KEK.

### 5. Bagi Peneliti Lain

Perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menghubungkan pada variabel lain yang lebih luas misalnya dihubungkan dengan variabel aktivitas fisik.