

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan terhadap remaja di Desa Pemecutan Kelod sebagai berikut :

1. Tingkat aktivitas fisik : sebanyak 20,7% aktivitas fisiknya ringan, 66,3% aktivitas fisiknya sedang, 13% aktivitasnya fisik berat.
2. Tingkat konsumsi energi : sebanyak 2,2% tingkat konsumsi energinya baik, 45,7% tingkat konsumsi energinya kurang, dan sebanyak 52,2% tingkat konsumsi energinya defisit.
3. Status KEK : sebanyak 56,5% dalam kategori KEK dan 43,5% dalam kategori tidak KEK.
4. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di Desa Pemecutan Klod Kecamatan Denpasar Barat.
5. Ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di Desa Pemecutan Klod Kecamatan Denpasar Barat.

#### **B. Saran**

1. Diharapkan bagi pihak Puskesmas yang mewilayahi Desa Pemecutan Kelod melakukan upaya pencegahan serta penanggulangan dengan melakukan deteksi dini KEK melalui pengukuran antropometri serta pemeriksaan rutin

terkait pola konsumsi remaja putri. Pihak puskesmas dan pihak desa juga perlu bekerjasama untuk membentuk Posyandu Remaja yang kegiatannya dilakukan sebulan sekali sama seperti Posyandu Balita dan Posyandu Lansia..

2. Bagi penelitian selanjutnya, dapat memberikan sebuah intervensi berupa edukasi ataupun pemberian perlakuan yang berkaitan dengan kebiasaan makan dan kebiasaan aktivitas fisik sehingga dapat diketahui “model” tindakan yang tepat dalam menurunkan kejadian KEK pada remaja putri.