

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis, maka simpulan dari penelitian ini adalah :

1. Sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 3 Pupuan memiliki pengetahuan yang baik tentang Kurang Energi Kronik (KEK).
2. Sebagian besar Lingkar Lengan Atas (LILA), sebanyak remaja putri memiliki $LILA \geq 23,5$ cm, dan sebagian $LILA < 23,5$ cm dan berisiko mengalami KEK.
3. Sebagian besar remaja putri memiliki status gizi normal berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), namun masih ditemukan sebagian remaja putri dengan kategori kurus dan gemuk.

B. Saran

1. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan bagi institusi kesehatan, diharapkan dapat menyelenggarakan program edukasi kesehatan reproduksi secara berkala dengan media yang menarik dan mudah dipahami, serta menjalin kerja sama dengan sekolah melalui UKS atau Posyandu Remaja guna menjangkau sasaran secara langsung.

2. Bagi Remaja Putri

Diharapkan bagi remaja putri, diharapkan meningkatkan kesadaran gizi individu dengan banyak mengonsumsi makanan yang beragam dan bergizi

seimbang serta menjaga pola hidup sehat.