

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai *body image* dan asupan gizi dengan kejadian kurang energi kronik (KEK) pada calon pengantin wanita di Kecamatan Cibiru Kota Bandung dapat disimpulkan bahwa seperempat calon pengantin wanita mengalami KEK. Sebagian besar calon pengantin wanita memiliki kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang belum memenuhi kebutuhan gizi harian secara optimal. Selain itu, lebih dari separuh calon pengantin wanita menunjukkan persepsi positif terhadap citra tubuhnya (*body image*). Dari hasil analisis, hanya kecukupan lemak yang berhubungan signifikan terhadap KEK, dengan kekuatan korelasi lemah dan arah positif. Arah hubungan ini menunjukkan bahwa semakin baik kecukupan asupan lemak, semakin baik juga status gizi pada calon pengantin wanita. Pada variabel lain, seperti kecukupan energi, protein, karbohidrat, dan *body image* tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik dengan kejadian KEK pada calon pengantin wanita di Kecamatan Cibiru Kota Bandung.

5.2 Saran

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat, khususnya calon pengantin wanita, diharapkan mencukupi kebutuhan zat gizi, terutama lemak dari sumber lemak sehat seperti ikan kembung, ikan tongkol, ikan sarden, alpukat, dan kacang tanah guna mencegah KEK. Pemantauan berat badan secara berkala dan penerapan pola makan bergizi seimbang sesuai prinsip “Isi Piringku” perlu dilakukan sejak masa remaja, guna mempersiapkan kesehatan yang optimal sebelum memasuki masa pernikahan dan kehamilan, serta mendukung kesehatan ibu dan calon anak.

2. Bagi Dinas Kesehatan Kota Bandung

Program edukasi dan intervensi gizi pranikah perlu dikembangkan dengan menekankan kecukupan asupan zat gizi untuk mencegah KEK pada

calon pengantin wanita. Pelibatan kader posyandu dan puskesmas dalam pemantauan gizi juga perlu ditingkatkan guna mendeteksi dini risiko KEK di tingkat komunitas. Upaya ini dapat difasilitasi oleh Dinas Kesehatan Kota Bandung sebagai bagian dari strategi peningkatan kesehatan pranikah.

3. Bagi Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Cibiru

KUA Kecamatan Cibiru disarankan untuk bekerja sama dengan pihak puskesmas dan dinas kesehatan dalam mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam program bimbingan pranikah, dengan fokus pada pemenuhan kebutuhan gizi makro. Edukasi ini penting agar calon pengantin wanita lebih sadar akan pengaruh asupan gizi terhadap kesiapan fisik menjelang pernikahan dan kehamilan

4. Bagi Institusi Pendidikan (Prodi Gizi S1 UPI)

Disarankan agar Program Studi Gizi S1 UPI menggunakan hasil penelitian ini untuk memperkuat kurikulum, terutama berkaitan dengan kesehatan prakonsepsi dan gizi wanita usia subur. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut di bidang gizi masyarakat, terutama mengenai gizi pranikah.

5. Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggali lebih lanjut berbagai faktor lain yang berpotensi memengaruhi terjadinya KEK, seperti kondisi sosial ekonomi, aktivitas fisik, penyakit infeksi, serta kualitas dan frekuensi konsumsi makanan. Untuk meningkatkan akurasi dalam pengukuran asupan gizi, penggunaan metode tambahan seperti *Individual Dietary Diversity Score* (IDDS) atau *Food Weighing* perlu dipertimbangkan. Selain itu, pendekatan kualitatif juga direkomendasikan guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait persepsi *body image*.