

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Studi ini mengangkat isu penting mengenai kesadaran siswa sekolah dasar dalam mengonsumsi makanan sehat serta pengaruh teman sebaya dan lingkungan sekolah terhadap kebiasaan makan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa kemalasan dalam membawa dan menyantap bekal dari rumah dapat mengarah pada preferensi terhadap makanan tidak sehat, yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan di masa depan. Dari perspektif Islam, nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan hadits juga memberikan landasan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental.

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT menekankan pentingnya menjaga tubuh dan pikiran yang suci, sebagaimana dalam surat Al-A'raf ayat 157 yang menyatakan tentang menciptakan manusia yang bersyukur dan bersih. Ini mengingatkan umat Islam akan pentingnya merawat kesehatan sebagai bagian dari kewajiban kepada Allah SWT. Hadits Nabi Muhammad SAW yang mengatakan bahwa mukmin yang kuat lebih dicintai Allah daripada yang lemah, juga menekankan pentingnya menjaga kekuatan fisik melalui pola makan sehat dan olahraga teratur.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya meningkatkan kesadaran dan praktek makan sehat di kalangan siswa sekolah dasar, sejalan dengan nilai-nilai Islam yang menekankan perlunya menjaga kesehatan sebagai bagian dari ibadah dan kewajiban kepada Allah SWT.

Integrasi antara hasil penelitian ini dengan nilai-nilai Islam menegaskan bahwa menjaga kesehatan adalah bagian tak terpisahkan dari upaya mencapai kehidupan yang berkah dan bermanfaat bagi individu dan masyarakat secara luas. Berdasarkan hasil penelitian analisis peran orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat di SD Swasta Waladun Shalih, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan faktor internal disimpulkan bahwa pengetahuan kebiasaan makan sehat sangat baik dengan membiasakan sarapan pagi pada anak sebelum berangkat ke sekolah, Namun masih kurangnya penerapan pedoman gizi seimbang dalam penerapan makan sehat dan membiarkan anak jajan sembarangan di sekolah.
2. berdasarkan hasil penelitian faktor eksternal disimpulkan bahwa lingkungan sekolah dan kantin sekolah sudah bersih, kantin sekolah pun sudah menyortir makan yang layak di konsumsi untuk anak sekolah, Namun ada beberapa makanan yang kurang baik dikonsumsi contohnya bakso dengan saos yang warnanya sangat mencekam dan pengaruh teman sebaya dalam memilih makan sehat sangat berpengaruh karena anak-anak sering dan suka mengajak untuk jajan Bersama temannya.
3. Berdasarkan hasil penelitian pengaruh orang tua terhadap pilihan makanan anak di sekolah menyatakan jarang membawa bekal yang dibuat oleh orang tua mereka dan sebagian besar anak lebih memilih jajan di sekolah dibandingkan dengan membawa bekal dari rumah. Hal ini menandakan bahwa pengaruh orang tua dalam membawa bekal sangat besar dengan menyediakan makanan lengkap seperti emi dan telur saja.

## **1.2. Saran**

Temuan penelitian menyarankan bahwa pendekatan komprehensif diperlukan untuk memperbaiki kebiasaan makan di kalangan siswa, melalui edukasi, kampanye kesadaran, dan

penciptaan lingkungan sekolah yang mendukung pilihan makanan sehat. Ini mencerminkan nilai-nilai Islam yang mengajarkan pentingnya pendidikan dan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kualitas hidup secara holistik. Penekanan pada kesehatan dalam Islam tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga mental dan spiritual. Islam memandang kesehatan sebagai amanah yang harus dijaga dengan baik oleh setiap individu. Ayat Al-Hajj ayat 45 mengingatkan umat Islam untuk menjaga diri mereka dari kerusakan dan malapetaka, yang dapat diinterpretasikan sebagai ajakan untuk menjaga kesehatan sebagai bentuk perlindungan diri.

Selain itu, pendidikan dan kesadaran masyarakat dalam Islam dianggap sebagai bentuk amal shaleh yang penting dalam mencapai kesejahteraan bersama. Studi ini tidak hanya berkontribusi pada ilmu pengetahuan tentang kesehatan masyarakat, tetapi juga sejalan dengan nilai-nilai Islam yang mengedepankan kepedulian terhadap kesehatan, keselamatan, dan kesejahteraan bersama. Saran untuk orang tua yaitu :

1. Hendaknya orang tua dan guru dapat mengawasi kebiasaan makan atau jajanan yang dipilih oleh anak dan membuatkan makanan yang sehat ketika berangkat ke sekolah supaya tidak jajan sembarang. Dan tidak membiarkan anak untuk makan yang tidak sehat seperti bakso dan saos yang warna sangat mencekam yang tidak baik di konsumsi oleh anak.
2. Peran orang tua yang sangat penting untuk mengajarkan anaknya pentingnya makan sehat supaya baik untuk tubuh anak dengan memulai aktivitas setiap harinya. Orang tua harus membiasakan menyediakan bekal di waktu pagi dan mengurangi uang jajan supaya terhindar dari makanan yang tidak sehat. dan menambahkan porsi makan sehat seperti sayur dan buah.

3. Pihak sekolah bekerja sama dengan puskesmas setempat untuk memberikan edukasi tentang pedoman gizi seimbang dan makan sehat, tidak hanya kepada anak tetapi untuk orang tua juga supaya mengetahui porsi makan sehat yang sebenarnya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN