

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait hubungan pengetahuan gizi dan persepsi citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p\text{-value} = 0,248$ ) pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru. Pengetahuan gizi merupakan bekal seseorang dalam memilih makanan yang terbaik bagi tubuhnya. Islam melarang konsumsi makanan secara sembarangan hanya berdasarkan preferensi pribadi tanpa memperhatikan aturan yang berlaku. Makanan yang sesuai dengan petunjuk Al-Quran adalah yang halal dan berkualitas, dengan mempertimbangkan aspek gizi, jumlah, dan porsi yang benar.
2. Ada hubungan yang signifikan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi ( $p\text{-value} = 0,028$ ) pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru. Allah SWT menciptakan manusia dalam keadaan yang paling sempurna dari makhluk lainnya. Oleh karena itu, manusia harus selalu bersyukur atas bentuk tubuh telah Allah SWT berikan kepadanya.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Remaja

1. Kepada siswi SMA Negeri 1 Kutalimbaru untuk lebih meningkatkan pengetahuan gizi dengan cara meningkatkan literasi tentang gizi yang dapat diperoleh dari media sosial maupun sumber media lainnya.
2. Diharapkan bagi siswi yang mempunyai pandangan negatif terhadap citra tubuhnya untuk berusaha memperbaiki pandangan tersebut dengan meningkatkan rasa percaya diri, tidak membandingkan diri dengan orang lain, fokus pada aspek positif yang dimiliki, dan mencoba kegiatan baru.
3. Siswi diharapkan untuk lebih cermat dalam memantau status gizi mereka dengan mengukur berat dan tinggi badan secara teratur.
4. Diharapkan kepada siswi yang memiliki status gizi lebih dan obesitas untuk mengatur pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik agar mengurangi risiko terjadinya penyakit degeneratif. Sebaliknya, kepada siswi yang memiliki status gizi kurang untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas asupan sesuai dengan kebutuhan tubuh agar memiliki status gizi normal.
5. Islam datang ke dunia dengan komitmen yang mendalam untuk menjaga kesehatan jiwa dan akal manusia, melalui ajaran mengenai pola makan sehat serta konsumsi makanan yang halal dan bermutu. Allah SWT telah menciptakan manusia dengan bentuk ideal yang manusia wajib menjaga dan merawat dengan baik bentuk tubuh yang telah diberikan dan harus selalu bersyukur memilikinya dan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain.

### 5.2.2 Bagi Sekolah

Disarankan untuk meningkatkan edukasi kepada siswi tentang gizi agar siswi paham tentang pentingnya untuk memenuhi kebutuhan gizi agar mampu menjalankan pola hidup sehat secara konsisten. Peningkatan edukasi ini sangat penting untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada siswi. Peningkatan edukasi ini dapat dilakukan dengan penyuluhan tentang kesehatan yang diadakan secara rutin atau dengan menyediakan media informasi berupa poster kebutuhan gizi di sekolah. Dalam islam, manusia sangat dianjurkan untuk menuntut ilmu. Ilmu yang dimiliki haruslah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan manusia dan dapat mengubah perilaku manusia menjadi lebih baik.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya untuk mengeksplorasi kaitan pengetahuan gizi dan persepsi citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri agar memperhatikan dengan baik metode dan instrumen penelitian yang digunakan serta perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel baru dalam penelitian selanjutnya misalnya variabel pola konsumsi dan aktivitas fisik serta dengan menambahkan variabel counfounding seperti kesediaan pangan dalam keluarga dan uang saku remaja. Menemukan dan mengembangkan penelitian menjadi bagian penting dalam pelaksanaan ajaran islam. Sehingga, pada setiap periode umat islam akan menemukan pengetahuan baru dan mengembangkan pengetahuan tersebut.