

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Penelitian ini mengeksplorasi berbagai faktor pendukung dan penghambat implementasi diet gizi seimbang pada mahasiswa gizi yang tinggal di perantauan melalui metode kualitatif *photovoice*. Berdasarkan analisis data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa seluruh informan memiliki pemahaman yang baik mengenai gizi seimbang. Mereka mampu menjelaskan pengertian gizi seimbang dari segi porsi, keberagaman sumber pangan, dan keseimbangan asupan yang dijalankan bersamaan dengan pola hidup bersih dan sehat. Mereka juga mengetahui berbagai dampak, baik negatif maupun positif, dalam menerapkan diet gizi seimbang. Namun, dalam praktiknya di perantauan, sebagian besar informan menjelaskan bahwa pola makan mereka masih jauh dari gizi seimbang, baik dari segi frekuensi makan, kebutuhan asupan, maupun seringnya mengonsumsi makanan berisiko. Sementara itu, sebagian kecil dari mereka mengaku bahwa praktik makan mereka di perantauan sudah mendekati prinsip diet gizi seimbang dengan rutin mengonsumsi buah.
- b. Faktor pendukung perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat berasal dari niat serta kesadaran diri, kondisi fisik yang dianggap tidak ideal, seperti berat badan berlebih atau kulit berjerawat. Pada penelitian ini Pengalaman sakit menjadi faktor signifikan yang mendorong implementasi pola makan sehat, dengan beberapa informan menyadari pentingnya makan sehat setelah mengalami penyakit. Kehidupan di perantauan memperkuat kesadaran ini, mengharuskan informan untuk mandiri dalam memilih makanan sehari-hari. Peran keluarga juga penting, dengan pengalaman penyakit keluarga dan pembiasaan makan sayur dan buah sejak dini yang memfasilitasi kebiasaan makan sehat. Dorongan dan pujian lisan dari orang tua terus memotivasi informan untuk mempertahankan gaya hidup sehat,

menekankan pentingnya dukungan keluarga dalam pembentukan perilaku makan sehat.

- c. Faktor penghambat utama dalam implementasi diet gizi seimbang bagi mahasiswa gizi di perantauan mencakup aspek psikologis dan keterbatasan sumber daya. Mahasiswa mengalami stres, kelelahan, dan rasa malas akibat kesibukan perkuliahan, yang mendorong mereka untuk mengonsumsi makanan manis, pedas, dan berlemak, terutama makanan cepat saji. Selain itu, beberapa kendala yang signifikan termasuk keterbatasan keuangan, fasilitas memasak, dan kemampuan untuk mendapatkan makanan yang sehat. Mahasiswa harus memilih makanan murah dan praktis meskipun tidak seimbang gizi karena fasilitas kost yang tidak memadai dan harga makanan sehat yang tinggi. Teori diet gizi seimbang yang telah mereka pelajari sulit diterapkan karena hambatan-hambatan ini.
- d. Ketersediaan berbagai jenis makanan sehat dan bergizi sangat penting untuk mendukung diet gizi seimbang. Informan cenderung memasukkan makanan sehat seperti buah dan sayuran dalam pola makan sehari-hari jika aksesnya mudah. Sebaliknya, apabila lokasi kost jauh dari penyedia makanan maka mereka cenderung memilih makanan dengan tujuan kenyang dan tidak memperhatikan keseimbangan zat gizi pada makanan.
- e. Harapan yang disampaikan agar mahasiswa diperantauan tetap mengonsumsi makanan bergizi seimbang adalah dengan meningkatkan pemahaman yang baik tentang gizi. Selain itu, Fasilitas kost yang lengkap juga mendukung mereka untuk mempersiapkan makanan yang sehat. Dan informan berharap bahwa kehadiran orang tua sebagai pengingat akan membantu mereka dalam menjaga kesehatan di perantauan, dengan begitu informan memandang kesehatan sebagai bentuk penghargaan kepada orang tua yang peduli terhadap masa depan mereka.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Informan

Informan perlu meningkatkan kapabilitas pengetahuan dan keterampilan memasak menu sehat dan praktis serta diperlukan kemampuan untuk mengatur anggaran belanja makanan guna mengimplementasikan diet sehat dan seimbang di perantauan. Kombinasi antara faktor kesadaran diri dan dukungan dari lingkungan sosial dapat membantu informan supaya lebih efektif dalam menjalankan dan mempertahankan diet gizi seimbang selama di perantauan.

V.2.2 Bagi Orang Tua

Orang tua dapat terus memberikan dorongan positif dan pujian terhadap upaya anak untuk mempertahankan pola makan sehat. Selain itu, orang tua juga diharapkan selalu memantau pola makan anaknya di perantauan. Dorongan yang diberikan secara terus-menerus akan membantu mahasiswa gizi mempertahankan motivasi mereka untuk menerapkan pola makan sehat meskipun di lingkungan yang berbeda.

V.2.3 Bagi Pemilik Kost

Pemilik kost diharapkan dapat menyediakan fasilitas memasak yang lengkap mulai dari penyimpanan sampai dengan pengolahan bahan baku supaya bisa mendukung praktik makan sehat pada mahasiswa di perantauan.

V.2.4 Bagi Pihak Kampus UPN Veteran Jakarta

Salah satu langkah yang dapat diambil adalah meningkatkan kapabilitas pengetahuan akan pentingnya diet gizi seimbang melalui penyediaan informasi dan sumber daya yang mudah diakses. Dukungan dari pihak kampus dalam bentuk seminar, workshop, atau konseling gizi. Selain itu, kampus dapat bekerja sama dengan penyedia makanan di lingkungan sekitar untuk menyediakan pilihan makanan sehat yang mudah diakses dan terjangkau bagi mahasiswa, yaitu dengan menyediakan kantin sehat.

V.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk lebih mendalami faktor pendukung dan penghambat implementasi diet gizi seimbang pada mahasiswa gizi di perantauan. Selain itu, peneliti dapat mengembangkan intervensi yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa gizi di perantauan untuk mendorong implementasi diet gizi seimbang yang berkelanjutan.