

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengeksplorasi persepsi dan motivasi mahasiswa gizi dalam penerapan diet *Intermittent Fasting* (IF). Berdasarkan hasil wawancara mendalam, *focus group discussion* (FGD), dan wawancara dengan informan ahli dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Persepsi mahasiswa gizi dalam penerapan diet IF

- A. Mahasiswa gizi menilai bahwa diet IF merupakan diet yang fleksibel dan sederhana untuk dilakukan karena hanya berfokus pada pengaturan waktu makan tanpa membatasi jenis makanan yang dikonsumsi, meskipun beberapa mahasiswa gizi tetap menyadari pentingnya memenuhi kalori harian selama penerapannya.
- B. Kendala dan tantangan yang dihadapi mahasiswa gizi dalam menjalankan diet IF diantaranya rasa lemas, lapar, pusing, serta godaan atau ajakan makan dari teman yang dapat mengganggu konsistensi penerapan diet.
- C. Dampak positif yang dirasakan mahasiswa gizi adalah penurunan berat badan, diikuti dengan perasaan tubuh yang lebih ringan, lebih sehat, lebih percaya diri, serta pola makan yang lebih terkontrol. Dampak negatif yang dirasakan sebagian mahasiswa gizi, yaitu gejala GERD (asam lambung) dan penurunan massa otot yang dinilai disebabkan oleh asupan yang tidak tepat selama penerapan diet, serta munculnya perasaan bersalah ketika tidak menjalankan diet dengan tepat.

2. Motivasi mahasiswa gizi dalam penerapan diet IF

A. Motivasi utama informan dalam menerapkan diet IF adalah keinginan untuk menurunkan berat badan yang dirasa berlebih, sekaligus mencapai bentuk tubuh dan penampilan yang dianggap ideal sesuai standar kecantikan yang berlaku di masyarakat.

B. Motivasi Kesehatan, seperti riwayat diabetes orang tua, perilaku makan, dan pengetahuan akademik gizi turut memengaruhi keputusan informan untuk menjalankan diet IF.

C. Motivasi eksternal juga berperan dalam bentuk pengaruh sosial, yang terbagi menjadi dua arah, yaitu komentar negatif dari teman terkait bentuk tubuh, serta dukungan dari keluarga yang didasarkan pada upaya menghindari risiko kesehatan.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian, berikut beberapa saran yang dapat diberikan :

1. Bagi mahasiswa gizi

Penerapan diet IF perlu dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi dan kebutuhan masing-masing individu. Meskipun IF berfokus pada pengaturan waktu makan dan tidak secara khusus membatasi jenis makanan, kecukupan energi dan zat gizi tetap perlu diperhatikan agar penerapannya tidak menyebabkan kekurangan asupan zat gizi. Temuan penelitian juga menunjukkan adanya informan yang mengalami keluhan seperti lemas, lapar, pusing, dan gejala gangguan pencernaan selama penerapan IF. Oleh karena itu, bagi individu yang ingin menerapkan IF, pengaturan jendela makan dapat dilakukan secara bertahap dengan memilih pola yang relatif mudah diikuti terlebih dahulu sesuai dengan kemampuan, kondisi, dan aktivitas

sehari-hari, kemudian disesuaikan berdasarkan toleransi individu. Untuk membantu menyesuaikan penerapan IF dengan kebutuhan masing-masing individu, penerapannya disarankan dilakukan dengan arahan atau pendampingan ahli gizi. Pendampingan tersebut dapat membantu menyesuaikan pola makan, jendela makan, serta kecukupan energi dan zat gizi selama penerapan IF.

2. Bagi institusi pendidikan atau tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi atau tenaga kesehatan untuk menyelenggarakan penyuluhan atau program edukasi terkait asupan dan rekomendasi menu yang tepat selama penerapan diet IF, termasuk edukasi mengenai kondisi fisik yang perlu diwaspadai (seperti gejala GERD) selama masa adaptasi awal.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan melakukan proses penjarangan calon informan secara lebih luas dan sistematis sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan untuk memperoleh variasi pengalaman dan perspektif yang lebih beragam, khususnya pada pemilihan informan ahli dapat mempertimbangkan beberapa calon informan dengan latar belakang dan kompetensi yang sesuai sebelum menentukan informan yang akan dilibatkan. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain lain seperti studi longitudinal untuk melihat apakah motivasi awal bergeser menjadi motivasi berbasis pertimbangan kesehatan jangka panjang. Pengukuran antropometri juga disarankan untuk melihat komposisi tubuh secara objektif, mengingat penelitian ini bersifat kualitatif, murni tanpa data kuantitatif pendukung. Penelitian lanjutan pada populasi non-gizi juga dapat dilakukan untuk menilai apakah pola pengetahuan yang ditemukan pada penelitian ini berlaku sama di luar mahasiswa dengan latar belakang keilmuan gizi.