

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Pembelajaran IPA pada materi nutrisi dapat meningkatkan kognitif dalam meningkatkan kognitif peserta didik terhadap nutrisi pada makanan, kesadaran makan, dan perilaku makan peserta didik melalui pembelajaran *mindful eating*. *Mindful eating* dapat memberi kesempatan kepada peserta didik untuk lebih sadar apa yang mereka makan, makanan sehat dan tidak sehat, fokus saat makan dengan memperhatikan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, sadar dan peka terhadap isyarat lapar dan kenyang menggunakan indera fisik, tidak dipengaruhi emosi, memilih makanan dengan porsi yang cukup, mengoptimalkan kesehatan mental karena membutuhkan *mindfulness*. *Mindful eating* digunakan untuk menghargai makanan agar dapat mencapai pola makan yang sehat.

Pembelajaran *mindful eating* memberikan tidak memberi pengaruh signifikan terhadap kemampuan kognitif peserta didik mengenai nutrisi. Hal ini dikarenakan konten nutrisi pada kurikulum IPA tidak lengkap, pengetahuan peserta didik dan pendidik yang masih rendah, faktor sosial, ekonomi, dan budaya, pengelolaan kelas pada saat pelaksanaan *mindful eating*, kebijakan sekolah, dan bahasa yang digunakan sekolah pada saat tes. Namun, kelas eksperimen dan kelas kontrol mengalami peningkatan pada kognitif terkait nutrisi. Perubahan skor terbesar pada kelas eksperimen yaitu sebesar 13.66. Interpretasi nilai tersebut menunjukkan bahwa kelas eksperimen memberikan hasil kognitif lebih baik daripada kelas kontrol karena kelas eksperimen menggunakan pembelajaran *mindful eating* sementara kelas kontrol menggunakan metode diskusi dan presentasi. Pengalaman makan memberikan dampak kepada kognitif mengenai nutrisi.

Pembelajaran *mindful eating* tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap kesadaran makan peserta didik. Kelas eksperimen memiliki kesadaran makan lebih tinggi daripada kelas kontrol, dikarenakan peserta didik melakukan kegiatan makan penuh kesadaran. Faktor yang menyebabkan kurangnya makan dan makan dipengaruhi oleh dorongan emosional, yaitu asupan makanan yang lebih besar dan

tidak memperhatikan makanan karena emosi positif dan negatif. Banyak peserta didik yang teralihkan perhatiannya saat makan seperti mengerjakan tugas, menonton TV, dan bermain gadget, hal ini menyebabkan peserta didik makan lebih banyak, tidak fokus pada isyarat fisik ketika harus berhenti makan. Peserta didik juga tidak menyadari jumlah makanan yang dikonsumsi.

Pembelajaran *mindful eating* kurang memberi pengaruh signifikan terhadap perilaku makan peserta didik. Kelas eksperimen mengalami penurunan dikarenakan karena peserta didik masih belum terbiasa menerapkan *mindful eating* di rumah dan di sekolah dalam kehidupan sehari-hari meskipun sudah mengetahui cara menerapkan *mindful eating*. Makanan berlebihan yaitu mengonsumsi makanan cepat saji yang telah disediakan di rumah, melewati waktu makan, kurangnya mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, pilih-pilih makanan, makanan karena dorongan emosi, makanan terlalu cepat, perilaku makan yang konsumtif. Perilaku makan tidak sehat dapat menyebabkan kenaikan berat badan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *mindful eating* tidak dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap kognitif mengenai nutrisi, kesadaran makan, dan perilaku makan. Namun, pembelajaran *mindful eating* mengalami peningkatan nilai pada kognitif dan kesadaran makan karena peserta didik mendapatkan pengalaman makan dengan memperhatikan penuh apa yang mereka makan. Sedangkan *mindful eating* mengalami penurunan pada perilaku makan karena peserta didik belum terbiasa menerapkan *mindful eating* pada kehidupan sehari-hari.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pembelajaran melalui *mindful eating* dapat memberikan pengaruh yaitu pada kognitif pada nutrisi. Pembelajaran nutrisi melalui *mindful eating* dapat memberikan tidak memberikan pengaruh signifikan karena peserta didik dapat merefleksikan apa yang dikonsumsi oleh peserta didik. Namun, hasilnya mengalami peningkatan lebih besar di kelas eksperimen daripada kelas kontrol. Peserta didik mendapatkan pengalaman makan mengenai *mindful eating*, merefleksikan apa yang mereka makan, dari mana makanan mereka berasal, serta memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi makanan.

+Secara langsung bahwa pengalaman makan memberikan pengaruh terhadap dengan memperhatikan apa yang mereka konsumsi. Pengalaman mereka terkait makan penting dilakukan agar peserta didik dapat refleksi apa yang mereka lakukan, meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku makan karena mereka bereksplorasi dengan materi dan konsep yang dipelajari. Intervensi makan sehat melibatkan pengalaman secara langsung dengan memperluas pengetahuan peserta didik terkait nutrisi dan kesadaran makan.

Penerapan *mindful eating* dapat meningkatkan kesadaran yang tidak menghakimi dari sensasi fisik dan emosional yang terkait dengan makan. Makan dengan penuh perhatian menimbulkan kesadaran mengapa seseorang makan, mengenali dan merespon rasa kenyang, atau makan tanpa terpengaruh oleh kondisi emosi (kebosanan, kecemasan) dan paparan dari luar, misal iklan makanan.

5.3 Rekomendasi

Hasil penelitian memberikan rekomendasi dalam menerapkan pembelajaran *mindful eating* pada pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) pada materi nutrisi pada sekolah menengah pertama (SMP). Rekomendasi yang dapat dijelaskan yaitu yang pertama adalah, nutrisi merupakan materi Pelajaran yang sering ditemukan sehari-hari pada kehidupan nyata, contohnya adalah peserta didik makan dan minum, sehingga peserta didik dapat mengidentifikasi apa yang mereka makan, apakah makanan yang mereka konsumsi mengandung gizi yang cukup, tidak cukup, sehat, dan tidak sehat. Untuk penelitian selanjutnya, dapat dibiasakan peserta didik dalam kehidupan sehari-harinya untuk menerapkan *mindful eating* lebih dari satu minggu. Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa kebiasaan makan menjadi lebih baik membutuhkan waktu 3-4 bulan agar peserta didik dapat meningkatkan pengetahuan mengenai makan yang baik dan gizi seimbang serta kesadaran makan yang meningkat untuk mendukung pola makan sehat.

Mindful eating dapat memberikan efek positif untuk memberikan pengalaman makan yang sehat, sehingga peserta didik terbiasa dengan makan-makanan sehat setiap hari. Namun, ketika di lapangan banyak peserta didik belum sepenuhnya menerapkan *mindful eating* di rumah karena peserta didik masih mengonsumsi makanan tidak sehat, jajan sembarangan, sehingga perlunya peran orang tua untuk

mendukung program *mindful eating* dengan memperhatikan makanan, minuman, dan cemilan yang orang tua sediakan makanan untuk anak, apakah makanan tersebut sehat atau tidak sehat. Peran orang tua memperhatikan apa yang mereka konsumsi ketika jajan di luar rumah. Peran sekolah juga salah satu faktor memperhatikan makanan yang dijual agar peserta didik terbiasa mengonsumsi makanan sehat.

Responden penelitian ini terbatas pada 58 peserta didik. Jumlah tersebut tidak cukup untuk mewakili populasi sehingga dibutuhkan responden lebih dari 58 peserta didik. Jumlah responden yang banyak dapat mewakili generalisasi hasil penelitian. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan di sekolah negeri dan di sekolah terpencil agar pembahasan kemampuan kognitif tentang gizi, kesadaran makan, dan perilaku makan dapat dikaji berdasarkan lokasi sekolah. Instrumen perilaku makan dapat divariasikan berdasarkan jenis kelamin, usia, budaya, tradisi, lingkungan, dan ekonomi tingkat ke atas, menengah, dan ke bawah, dapat memperkaya pembahasan. Pada instrumen lembar kegiatan peserta didik pada tabel makanan dan gizi di tambahkan frekuensi makanan yaitu berapa kali makan makanan dan minuman tersebut. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel yang mengukur konsumsi peserta didik seperti frekuensi makan peserta didik, status gizi, persepsi makanan, dan literasi gizi.

Peserta didik dapat kolaborasi dengan ahli gizi, dokter, praktisi gizi, Lembaga non pemerintah dan komunitas gizi lainnya dengan dukungan pendidik dan peneliti agar peserta didik dapat lebih sadar dalam mengonsumsi makanan. Dukungan peserta didik untuk menerapkan makan *mindful eating* pada waktu makan. Pendidik juga perlu mengkondisikan kelas agar peserta didik dapat menerapkan pembelajaran dengan baik sehingga peserta didik dapat merefleksi apa yang telah dipelajari dari *mindful eating*.

Untuk meningkatkan kesadaran makan, yaitu makan dengan tenang dan tidak ada gangguan yang dapat mengganggu ketika makan dengan fokus, mengunyah, dan merasakan makanan secara perlahan, hal ini dapat meningkatkan kesadaran makan. Program-program diperlukan yang dapat meningkatkan gaya hidup yang sehat seperti mengonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan, diet, olahraga, adanya kantin sehat dengan menjual produk makanan organik. Program lainnya yang

mendukung proses pola makan seperti menu vegetarian, pengurangan konsumsi daging. Saat pembelajaran, peserta didik dapat membuat kampanye, poster, konten di sosial media dengan tema meningkatkan gaya hidup dengan makan mengandung nutrisi.