

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. *Food Literacy* memiliki skor rata-rata 67,37 dan termasuk dalam kategori tinggi, dengan jumlah responden terbanyak sebanyak 62 orang. Hasil ini menggambarkan bahwa ibu rumah tangga di Kelurahan Kapuk memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memahami, memilih, mengolah, serta mengelola makanan dalam kehidupan sehari-hari. Dimensi tertinggi pada variabel ini adalah *healthy snack styles* dengan skor rata-rata 14,37. Hal ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga memiliki kecenderungan kuat untuk memilih camilan sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengonsumsi sayuran atau camilan rendah kalori. Dimensi terendah adalah *Daily Food Planning* dengan skor rata-rata 3,50. Ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga masih kesulitan dalam merencanakan menu harian secara konsisten.
2. Pencegahan Perilaku *Food Waste* dengan skor rata-rata 48,89 dengan kategori sedang terbanyak sebanyak 72 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku pengelolaan makanan ibu rumah tangga di Kelurahan Kapuk tergolong cukup baik, meskipun masih terdapat potensi pemborosan makanan dalam kegiatan sehari-hari. Dimensi tertinggi pada variabel ini adalah *Social Motivation* dengan skor rata-rata 17,29 yang berarti perilaku ibu rumah tangga dalam menghindari pemborosan makanan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor sosial dan norma masyarakat di sekitarnya. Sementara itu, dimensi terendah pada variabel ini adalah *Financial Motivation* dengan skor rata-rata 7,10 yang menunjukkan bahwa aspek ekonomi belum menjadi pendorong utama bagi ibu rumah tangga dalam mengurangi limbah makanan.
3. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana dapat disimpulkan bahwa *Food Literacy* berpengaruh signifikan terhadap Pencegahan Perilaku *Food Waste* pada ibu rumah tangga di Kelurahan Kapuk dengan koefisien korelasi sebesar 0.628 dan nilai $p < 0.001$. Koefisien determinasi

sebesar 0.395 menunjukkan bahwa sebanyak 39,5% variasi pada Pencegahan Perilaku *Food Waste* dapat dijelaskan oleh tingkat *Food Literacy*. Dengan demikian, penelitian ini mengonfirmasi bahwa tingkat *food literacy* memainkan peran penting dalam membentuk perilaku ibu rumah tangga dalam mengelola dan meminimalkan *food waste*. Setiap kenaikan satu satuan pada variabel *Food Literacy* pada konstanta 3.987 akan meningkatkan variabel Pencegahan Perilaku *Food Waste* sebesar 0.667.

5.2 Implikasi

Motivasi finansial yang merupakan aspek terendah dalam Pencegahan Perilaku *Food Waste* sehingga berdampak signifikan pada *Food Literacy*. Rendahnya kesadaran terhadap kerugian ekonomi dari pembuangan makanan membuat ibu rumah tangga kurang termotivasi untuk meningkatkan kemampuan memahami dan mengelola pangan secara bijak. Perilaku *food waste* yang diawali pada kurangnya penghargaan terhadap nilai uang seringkali didorong oleh lemahnya *food literacy* terkait dengan pengelolaan anggaran belanja makanan (*healthy budgeting*). Oleh karena itu, untuk membantu ibu rumah tangga menjalankan kontrol yang lebih bertanggung jawab atas pengelolaan makanan dan pengurangan limbah maka perlu adanya peningkatan dalam kesadaran finansial dengan cara mencatat pengeluaran dalam pembelian makanan dengan menggunakan aplikasi yang ada di ponsel tiap ibu rumah tangga seperti excel atau aplikasi finansial lainnya.

Ibu rumah tangga perlu diajarkan nilai pengendalian diri dalam membedakan antara kebutuhan dan keinginan konsumsi serta cara mengevaluasi dampak ekonomi dari *food waste*. Dengan demikian, penguatan motivasi finansial dalam Pencegahan Perilaku *Food Waste* perlu menjadi perhatian agar tidak berkembang menjadi perilaku *food waste* yang berlebihan.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, maka terdapat beberapa saran yang diberikan oleh peneliti dengan harapan penelitian ini dapat menjadi bahan

pertimbangan dan juga tindak lanjut bagi pihak-pihak terkait. Adapun saran yang diberikan, sebagai berikut:

1. Bagi ibu rumah tangga, untuk meningkatkan *food literacy* terhadap Pencegahan Perilaku *Food Waste* pada ibu rumah tangga maka perlu adanya keterampilan dalam manajemen stok dan penyimpanan bahan makanan. Ini dapat diwujudkan dengan menerapkan sistem *First-In, First-Out* (FIFO) di dapur, melakukan pengecekan bahan secara rutin dan membuat daftar belanja berdasarkan stok bukan berdasarkan keinginan sesaat. Lalu ibu rumah tangga diminta untuk lebih menyadari dampak finansial dari setiap makanan yang terbuang.
2. Bagi Dinas Kebersihan, untuk meningkatkan *food literacy* terhadap Pencegahan Perilaku *Food Waste* pada ibu rumah tangga maka perlu adanya program yang mengajarkan keterampilan manajemen pangan yang terbukti lemah seperti teknik penyimpanan bahan makanan dan pengolahan sisa makanan yang layak dikonsumsi. Kolaborasi dengan pakar gizi atau tata boga dapat memperkuat pelaksanaan program ini.
3. Bagi peneliti, untuk meningkatkan *food literacy* terhadap Pencegahan Perilaku *Food Waste* pada ibu rumah tangga maka perlu adanya penelitian lanjutan dengan mengeksplorasi variabel moderator atau mediator seperti status sosial ekonomi atau akses ke informasi/teknologi. Hal ini untuk melihat bagaimana faktor-faktor tersebut dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara *food literacy* dan Pencegahan Perilaku *Food Waste* khususnya pada dimensi motivasi finansial.

Intelligentia - Dignitas