

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan analisis data dengan menggunakan analisis statistik menggunakan *uji Wilcoxon Signed-Rank Test* dalam penelitian ini yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,012 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa intervensi *MBSR* terbukti efektif untuk mengatasi *emotional eating* pegawai obesitas di PT Cipta Nirmala. Terapi yang dilakukan selama empat minggu ini mampu memberikan dampak signifikan terhadap perilaku makan yang dipicu oleh kondisi emosional, seperti stres, kelelahan, kecemasan, dan tekanan pekerjaan yang tinggi. Seluruh partisipan menunjukkan penurunan skor *Emotional Eating Scale* (EES) setelah menjalani intervensi, dengan pergeseran kategori dari tinggi ke sedang atau rendah. Meskipun tingkat penurunan skor berbeda-beda, semua subjek mengalami perubahan yang mengarah pada peningkatan kesadaran diri terhadap pola makan dan emosi yang menyertainya. Temuan ini diperkuat oleh data kualitatif yang menunjukkan bahwa subjek mulai mampu mengenali dorongan makan yang muncul akibat emosi, mengembangkan kebiasaan makan yang lebih sadar, serta mampu menerapkan teknik-teknik *MBSR* baik di rumah maupun di lingkungan kerja. Penerapan *MBSR* yang menggabungkan teknik *mindful breathing*, *body scan*, dan *mindful eating* membantu para subjek untuk lebih terhubung dengan kondisi fisik dan emosional mereka, serta mampu merespons tekanan secara lebih adaptif tanpa menjadikan makanan sebagai pelarian. Dengan demikian, *MBSR* tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan untuk menurunkan *emotional eating*, tetapi juga sebagai strategi jangka panjang dalam mengembangkan regulasi emosi yang sehat dan kesadaran penuh terhadap tubuh.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu :

5.2.1 Bagi Pegawai

Disarankan agar pegawai obesitas yang memiliki kecenderungan *emotional eating*

memberikan perhatian khusus terhadap pengelolaan emosi marah, baik yang tampak secara langsung maupun yang terpendam. Emosi marah yang tidak diolah atau disalurkan dengan cara yang sehat sering kali mendorong individu untuk melampiaskannya melalui perilaku makan secara impulsif dan tidak terkontrol. Oleh karena itu, penting bagi pegawai obesitas untuk mulai mengenali tanda-tanda kemarahan sejak awal serta memahami pemicu emosinya.

Latihan *MBSR*, terutama teknik *mindful breathing* (pernapasan sadar) dan *body scan* (pemindaian tubuh), terbukti efektif membantu individu untuk menyadari kemunculan emosi marah secara lebih dini dan meresponsnya dengan cara yang lebih adaptif. Sedangkan *mindful eating* (makan dengan sadar) secara khusus dapat membantu pegawai membedakan antara rasa lapar fisik dan lapar emosional, serta memperlambat proses makan agar individu lebih sadar terhadap rasa, tekstur, dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Dengan membiasakan diri untuk makan secara sadar, pegawai dapat mengembangkan hubungan yang lebih sehat dengan makanan, mencegah kebiasaan makan berlebihan akibat stres atau kemarahan, serta meningkatkan kendali diri terhadap dorongan *emotional eating*.

Disarankan agar latihan ini dijadikan bagian dari rutinitas harian, baik di rumah maupun di tempat kerja agar dapat membantu menjaga kestabilan emosi dan mengurangi dorongan untuk makan secara emosional.

5.2.2 Bagi Instansi

Pihak perusahaan, khususnya Bagian SDM & Hukum PT Cipta Nirmala dapat mengintegrasikan program *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* ke dalam program yang sudah berjalan, yaitu *100 Days Challenge Body Fit & Slim*, sebagai bentuk pengembangan program kesejahteraan karyawan yang lebih holistik. *100 Days Challenge Body Fit & Slim* yang selama ini berfokus pada aspek fisik seperti pengaturan pola makan, olahraga dalam upaya penurunan berat badan, dapat ditingkatkan efektivitasnya dengan memasukkan pendekatan psikologis *mindfulness*, terutama bagi peserta yang mengalami *emotional eating*. Integrasi *MBSR* dalam program *100 Days Challenge Body fit & Slim* juga memungkinkan peserta untuk membentuk hubungan yang lebih sehat dengan tubuh dan makanan, serta menciptakan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan. Dengan demikian, program *100 Days Challenge Body Fit & Slim* tidak hanya menjadi ajang kompetisi penurunan berat badan, tetapi berkembang menjadi sebuah pendekatan kesehatan menyeluruh yang mencakup dimensi fisik, mental, dan emosional. Jika dijalankan secara konsisten,

pendekatan ini berpotensi memperkuat kesejahteraan karyawan secara menyeluruh, menurunkan risiko kesehatan jangka panjang, dan meningkatkan produktivitas kerja.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar penelitian mencakup tidak hanya pegawai obesitas II, tetapi juga individu dengan obesitas I maupun kategori *overweight*. Tujuannya untuk melihat efektivitas *MBSR* pada berbagai tingkat obesitas serta dinamika *emotional eating* yang mungkin berbeda antar kelompok.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar penelitian mencakup tidak hanya pegawai obesitas dengan jenis kelamin perempuan, tetapi juga berjenis kelamin laki laki. Tujuannya untuk melihat efektivitas *MBSR* pada jenis kelamin yang lain.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian komparatif terhadap masing-masing teknik *MBSR*, seperti *mindful breathing*, *body scan*, dan *mindful eating*. Penelitian ini penting untuk mengidentifikasi teknik yang paling efektif dalam mengurangi *emotional eating* sehingga intervensi dapat lebih efisien dan terarah.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan seluruh 9 teknik dalam *MBSR*. Hal ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah pendekatan *MBSR* yang lebih komprehensif dapat memberikan hasil yang lebih kuat, lebih menyeluruh, dan bertahan lebih lama terhadap regulasi emosi dan perilaku makan.