

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi Generasi Z di Kelurahan Pasar Baru, Jakarta Pusat, terbentuk melalui interaksi antara dinamika masyarakat modern dan tindakan reflektif individu dalam kehidupan sehari-hari. Pilihan konsumsi tidak semata-mata didasarkan pada pertimbangan kebutuhan biologis, tetapi dipengaruhi oleh ketersediaan pilihan makanan di ruang urban, arus informasi digital, ritme kehidupan yang cepat, serta norma sosial yang berkembang di lingkungan pertemanan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki tingkat kesadaran tertentu terhadap risiko gizi tidak seimbang. Mereka memahami adanya potensi dampak jangka panjang dari pola konsumsi yang tinggi gula, garam, dan lemak. Namun, kesadaran tersebut belum selalu diikuti oleh perubahan perilaku yang konsisten. Hal ini menunjukkan adanya jarak antara pengetahuan dan praktik konsumsi sehari-hari.

Dalam konteks masyarakat modern sebagaimana dijelaskan oleh Ulrich Beck, risiko gizi tidak seimbang dapat dipahami sebagai bagian dari konsekuensi modernitas, di mana melimpahnya pilihan konsumsi justru menghadirkan bentuk risiko baru yang harus dikelola individu. Generasi Z hidup dalam situasi di mana berbagai pilihan makanan tersedia secara luas dan mudah diakses, sehingga keputusan konsumsi menjadi bagian dari proses pengelolaan risiko dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui perspektif modernitas reflektif Anthony Giddens, Generasi Z dipandang sebagai aktor yang memiliki kapasitas untuk merefleksikan tindakannya. Keputusan konsumsi dilakukan melalui proses pertimbangan yang melibatkan preferensi pribadi, pengaruh lingkungan sosial, tren media sosial, serta kesadaran terhadap dampak kesehatan. Namun dalam praktiknya, refleksi tersebut sering kali dinegosiasikan dengan tuntutan gaya hidup urban yang praktis dan efisien.

Dengan demikian, pola konsumsi Generasi Z tidak dapat dipahami semata-mata sebagai pilihan rasional individual, melainkan sebagai hasil interaksi antara struktur masyarakat modern dan tindakan reflektif individu. Risiko gizi tidak seimbang muncul sebagai bagian dari dinamika tersebut, di mana individu terus berupaya menyeimbangkan antara kebutuhan, gaya hidup, dan kesadaran kesehatan dalam konteks kehidupan perkotaan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam kajian sosiologi konsumsi, khususnya yang berkaitan dengan Generasi Z, modernitas, dan risiko dalam kehidupan urban. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan pendekatan yang lebih luas dengan mengombinasikan metode kualitatif dan kuantitatif untuk melihat keterkaitan antara kesadaran risiko dan praktik konsumsi secara lebih komprehensif.

Selain itu, penelitian mendatang dapat memperluas analisis dengan menggunakan perspektif teoritis lain yang relevan dengan isu konsumsi dan modernitas, sehingga dapat memperkaya pemahaman mengenai bagaimana pilihan makanan mencerminkan respons Generasi Z terhadap perubahan sosial di masyarakat perkotaan.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan temuan penelitian, upaya mendorong pola konsumsi yang lebih seimbang di kalangan Generasi Z perlu mempertimbangkan konteks sosial dan lingkungan tempat mereka beraktivitas. Penyediaan informasi mengenai gizi penting untuk terus dilakukan, namun perlu disertai dengan penciptaan lingkungan yang mendukung pilihan konsumsi yang lebih beragam dan seimbang.

Institusi pendidikan, komunitas, serta pemangku kebijakan di tingkat lokal dapat berperan dalam menyediakan ruang diskusi dan literasi mengenai konsumsi dan risiko gizi secara kontekstual. Pemanfaatan media sosial sebagai sarana

penyebaran informasi juga dapat menjadi strategi yang relevan, mengingat kedekatan Generasi Z dengan ruang digital.

Dengan pendekatan yang mempertimbangkan dimensi struktural dan reflektif individu, diharapkan kesadaran terhadap risiko gizi tidak seimbang tidak hanya berhenti pada tingkat pengetahuan, tetapi dapat terintegrasi dalam praktik konsumsi sehari-hari. Dalam konteks masyarakat modern, di mana pilihan konsumsi sangat beragam dan risiko hadir sebagai bagian dari konsekuensi perkembangan sosial. Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara peningkatan literasi gizi, penciptaan lingkungan yang mendukung, serta penguatan kapasitas reflektif Generasi Z agar mampu mengambil keputusan konsumsi secara sader dan berimbang dalam kehidupan urban.

