

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pasien kanker mengalami berbagai perubahan fisik seperti penurunan berat badan, mual, lemas, serta gangguan nafsu makan yang muncul selama masa pengobatan, khususnya saat menjalani kemoterapi. Selain itu, perubahan psikologis seperti rasa takut, cemas, dan stres juga muncul pada tahap awal diagnosis.
2. Partisipan memiliki persepsi baru terhadap makanan dan gizi. Pola makan yang sebelumnya tidak teratur mulai diubah menjadi lebih sehat dengan menghindari makanan tinggi gula, lemak, serta makanan olahan, dan memperbanyak konsumsi sayur, buah, serta sumber protein rendah lemak. Pasien memaknai perubahan pola makan sebagai bentuk ikhtiar untuk sembuh dan menjaga kualitas hidup. Kesadaran gizi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memberikan ketenangan psikologis dan rasa kendali terhadap penyakit.
3. Dalam menjalani pengobatan dan menyesuaikan diri terhadap penyakit, pasien menggunakan berbagai strategi koping. Mereka melakukan problem-focused coping, seperti mencoba makanan baru, menyesuaikan pola makan, serta mengikuti saran dari sesama pasien. Selain itu, mereka juga menggunakan emotion-focused coping, yaitu berdoa, memperbanyak ibadah, tetap aktif bekerja, dan menjaga suasana hati agar tetap positif.

4. Partisipan memperlihatkan perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Mereka mulai mengatur jam tidur, mengurangi aktivitas berat, menjaga pola makan teratur, serta menghindari kebiasaan lama yang tidak sehat seperti begadang atau konsumsi makanan berlemak. Perubahan ini menunjukkan adanya kesadaran untuk mempertahankan kesehatan tubuh dan mencegah kekambuhan penyakit.
5. Dukungan sosial menjadi bagian penting dalam proses adaptasi pasien kanker. Keluarga, teman, serta sesama pasien memberikan motivasi, semangat, dan informasi praktis yang membantu pasien dalam mengambil keputusan medis serta mengurangi rasa takut. Pengalaman berbagi dengan sesama pasien juga menumbuhkan rasa empati, harapan, dan optimisme terhadap kesembuhan.

B. Saran

1. Bagi tenaga kesehatan, khususnya di tingkat Puskesmas, dapat meningkatkan pendampingan psikologis dan edukasi gizi secara berkelanjutan kepada pasien kanker. Konseling gizi sebaiknya dilakukan secara personal dengan memperhatikan kondisi dan kemampuan pasien untuk menyesuaikan pola makan. Puskesmas juga dapat membentuk kelompok dukungan sebaya (*support group*) bagi pasien kanker untuk saling berbagi pengalaman dan motivasi.
2. Bagi Pasien diharapkan terus menjaga pola makan seimbang, berusaha berpikir positif, dan tetap aktif agar kualitas hidup tetap baik. Keluarga perlu memberikan dukungan emosional yang konsisten, karena keberadaan dan

perhatian keluarga sangat berpengaruh terhadap semangat pasien dalam menjalani pengobatan.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah partisipan yang lebih banyak dan variasi jenis kanker yang berbeda, serta mempertimbangkan kombinasi pendekatan fenomenologi dengan pengukuran asupan gizi agar hasilnya lebih mendalam dan komprehensif.