

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan tingkat pengetahuan gizi, pemahaman mengenai label pangan, dan perilaku pemilihan produk pangan berklaim gizi dan kesehatan dengan kualitas diet pada Mahasiswi Program Studi Gizi Angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas yang mengacu pada tujuan khusus penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, mayoritas usia responden adalah 21 tahun (62%). Mayoritas responden beragama Islam (98%). Dari segi suku, mayoritas responden berasal dari suku Minang (72%). Berdasarkan uang saku per bulan, mayoritas responden memiliki uang saku $\geq$ Rp1.500.000 (58%). Dari segi pengeluaran untuk makan per bulan, mayoritas responden menghabiskan $\geq$ Rp1.000.000 (56%). Berdasarkan tempat tinggal (domisili), sebagian besar responden tinggal di kos (80%)
2. Berdasarkan distribusi frekuensi kualitas diet, sebagian besar responden memiliki kualitas diet tidak baik (98%)
3. Berdasarkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan gizi, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan gizi pada kategori sedang (64%)
4. Berdasarkan distribusi frekuensi pemahaman mengenai label pangan, mayoritas responden memiliki pemahaman mengenai label pangan dengan kategori kurang (72%)

5. Berdasarkan median skor perilaku pemilihan produk pangan berklaim gizi dan kesehatan, didapatkan mayoritas responden memiliki kecenderungan cukup tinggi dalam memperhatikan klaim gizi dan kesehatan.
6. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kualitas diet pada Mahasiswi Program Studi Gizi Angkatan 2021 dengan nilai $p\text{-value}=0,681$ ($p>0,05$).
7. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara pemahaman mengenai label pangan dengan kualitas diet pada Mahasiswi Program Studi Gizi Angkatan 2021 dengan nilai $p\text{-value}=0,227$ ($p>0,05$).
8. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara perilaku pemilihan produk pangan berklaim gizi dan kesehatan dengan kualitas diet pada Mahasiswi Program Studi Gizi Angkatan 2021 dengan nilai $p\text{-value}=0,554$ ($p>0,05$).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswi yang memiliki pengetahuan gizi diharapkan dapat mengaplikasikan ilmunya dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam memilih jenis dan porsi makanan yang tepat serta memastikan asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, pemahaman ini juga dapat digunakan untuk mengembangkan kebiasaan makan yang lebih sehat, menghindari konsumsi berlebihan atau kekurangan zat gizi tertentu, serta meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya membaca label pangan dan memahami klaim gizi dan kesehatan pada produk makanan. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya dapat menjaga kesehatannya sendiri tetapi juga berperan dalam menyebarkan informasi gizi yang benar kepada lingkungan sekitarnya.

6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan dan memperdalam penelitian ini, misalnya dengan menggunakan populasi dan sampel yang lebih luas agar hasil yang diperoleh lebih representatif.

Selain itu, penelitian mendatang dapat lebih mendalam menganalisis label pangan serta klaim gizi dan kesehatan, dengan mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman dan persepsi konsumen. Studi lanjutan juga dapat mengkaji efektivitas klaim gizi dalam memengaruhi keputusan konsumsi, serta bagaimana regulasi dan edukasi dapat meningkatkan literasi gizi masyarakat secara lebih luas.

