

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan pengetahuan, konsumsi makanan kemasan, kebiasaan membaca label gizi dan status gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi di Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, Sebagian besar responden berusia 20 tahun dengan berjenis kelamin perempuan, yang berasal dari angkatan 2023. Sebagian besar responden tinggal sendiri/mandiri. Responden mempunyai uang saku seimbang yaitu sebanyak Rp1.450.000/bulan.
2. Sebagian besar pengetahuan mahasiswa gizi dan non gizi berada pada kategori cukup.
3. konsumsi makanan kemasan pada mahasiswa gizi termasuk dalam kategori baik, sedangkan konsumsi makanan kemasan pada mahasiswa non gizi termasuk dalam kategori tidak baik.
4. Kebiasaan membaca label gizi pada mahasiswa gizi termasuk dalam kategori sedang, sedangkan kebiasaan membaca label gizi pada mahasiswa non gizi termasuk dalam kategori rendah.
5. Status gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi hampir sama yaitu berada pada kategori normal.
6. Terdapat perbedaan bermakna pengetahuan pada mahasiswa gizi dan non gizi.
7. Terdapat perbedaan bermakna konsumsi makanan kemasan pada mahasiswa gizi dan non gizi.

8. Terdapat perbedaan bermakna kebiasaan membaca label gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi.
9. Terdapat perbedaan bermakna status gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi.

6.2 Saran

1. Bagi mahasiswa gizi dan non gizi
 - a. Diharapkan lebih memahami terkait label gizi dan membiasakan membaca label gizi pada makanan kemasan.
 - b. Diharapkan agar mengurangi konsumsi makanan kemasan agar menghindari bahan yang tidak sehat seperti gula tambahan dan sodium yang tinggi serta memiliki kandungan gizi yang rendah.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda sehingga dapat lebih menggambarkan faktor paling dominan dari konsumsi makanan kemasan yang tinggi dan kebiasaan membaca label gizi yang rendah seperti variabel ketersediaan pangan, dan pengaruh media.