

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan pengetahuan, sikap, dan perilaku membaca label pangan pada makanan kemasan antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi di Universitas Andalas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden (46,9%) berusia 21 tahun, (87,1%) berjenis kelamin perempuan, (73,5%) bertempat tinggal di kos atau kontrakan, serta (74,2%) memiliki uang saku kurang dari Rp2.000.000 per bulan
2. Rerata persentase skor pengetahuan membaca label pangan pada mahasiswa gizi adalah 88,33%, sedangkan pada mahasiswa non gizi adalah 70,0%. Berdasarkan kategori pengetahuan sebagian besar mahasiswa gizi (83,3%) berada pada kategori pengetahuan baik, sedangkan pada mahasiswa non gizi hanya sekitar (37,9%) responden yang memiliki pengetahuan yang baik.
3. Rerata persentase skor sikap membaca label pangan pada mahasiswa gizi adalah 94,67%, sedangkan pada mahasiswa non gizi adalah 86,67%. Sebagian besar mahasiswa gizi (97,0%) dan mahasiswa non gizi (83,3%) memiliki sikap positif terhadap membaca label pangan.
4. Rerat persentase skor perilaku membaca label pangan pada mahasiswa gizi adalah 82,67%, sedangkan pada mahasiswa non gizi adalah 73,33%. Sebagian besar mahasiswa gizi (77,3%) memiliki perilaku membaca label pangan yang baik, sedangkan mahasiswa non gizi (50,0%) memiliki perilaku membaca label pangan dalam kategori cukup.

5. Terdapat perbedaan yang bermakna pada rerata persentase skor pengetahuan membaca label pangan antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi angkatan 2022 dan angkatan 2023 di Universitas Andalas ($p < 0,001$).
6. Terdapat perbedaan yang bermakna pada rerat persentase skor sikap terhadap membaca label pangan antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi angkatan 2022 dan angkatan 2023 di Universitas Andalas ($p < 0,001$).
7. Terdapat perbedaan yang bermakna pada rerata persentase skor perilaku membaca label pangan antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi angkatan 2022 dan angkatan 2023 di Universitas Andalas ($p < 0,001$).

6.2 Saran

1. Bagi Universitas Andalas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Universitas Andalas dalam mengembangkan kegiatan promosi kesehatan yang mendukung penerapan perilaku hidup sehat di kalangan mahasiswa. Kegiatan dapat dilakukan melalui edukasi mengenai pemilihan makanan yang lebih sehat, pola makan seimbang, keamanan pangan, aktivitas fisik, serta pemanfaatan sumber informasi kesehatan yang terpercaya. Penyampaian informasi dapat memanfaatkan media digital kampus, seperti media sosial, website, maupun platform pembelajaran, sehingga dapat menjangkau mahasiswa dari berbagai program studi.

2. Bagi Program Studi

Program studi diharapkan dapat turut mendukung peningkatan literasi kesehatan dan kesadaran mahasiswa dalam menerapkan perilaku hidup sehat melalui kegiatan akademik maupun nonakademik. Kegiatan tersebut dapat berupa seminar, diskusi, penyuluhan, atau penyediaan materi edukasi melalui

media digital. Materi dapat disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa dan tidak terbatas pada topik label pangan, tetapi juga mencakup pemilihan makanan, pola makan seimbang, keamanan pangan, serta kebiasaan hidup sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat lebih aktif dalam menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam memilih dan mengonsumsi makanan, memperhatikan keamanan pangan, menjaga pola makan yang seimbang, serta meningkatkan aktivitas fisik. Mahasiswa juga diharapkan mampu memilih informasi kesehatan dari sumber yang terpercaya dan tidak hanya mengandalkan informasi yang diperoleh dari media sosial. Penerapan kebiasaan tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan dan pola hidup sehari-hari.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan responden yang lebih beragam dari berbagai program studi, perguruan tinggi, maupun karakteristik mahasiswa sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berkaitan dengan perilaku kesehatan mahasiswa, seperti literasi kesehatan, kebiasaan makan, paparan informasi kesehatan, lingkungan sosial, dan penggunaan media digital. Selain itu, penelitian dengan desain intervensi dapat dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan sikap maupun perilaku kesehatan mahasiswa.