

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang pengetahuan, keterpaparan informasi, dan status gizi dengan perilaku membaca label gizi pada mahasiswa gizi Universitas Widya Nusantara Tahun 2023 dapat disimpulkan bahwa:

1. Mahasiswa dengan pengetahuan baik sebanyak 32%, pengetahuan sedang sebanyak 54,4%, dan pengetahuan kurang sebanyak 13,3%
2. Seluruh mahasiswa mengaku pernah mendapat paparan informasi mengenai label gizi yaitu sebanyak 90 orang (100%)
3. Mahasiswa dengan status gizi normal sebanyak 61,1%, status gizi gemuk sebanyak 7,8 % dan status gizi kurus sebanyak 8,9%
4. Mahasiswa dengan perilaku membaca label gizi yang baik sebanyak 24,4% dan perilaku yang kurang baik sebanyak 75,6%
5. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku membaca label gizi pada mahasiswa ($p=0,253$)
6. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan perilaku membaca label gizi pada mahasiswa ($p=0,781$)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan di lapangan. Terdapat beberapa saran yang peneliti ajukan sebagai berikut:

1. Bagi instansi Pendidikan Universitas Widya nusantara.

Disarankan agar Prodi Gizi lebih meningkatkan cakupan teori dan praktik terkait keterampilan membaca label gizi pada beberapa mata kuliah dasar gizi.

2. Bagi mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa dapat memahami dengan baik label informasi nilai gizi yang tertera pada label kemasan serta selalu menerapkan perilaku membaca label gizi di kehidupan sehari-hari.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya diharapkan untuk memberikan kuesioner secara rinci terkait label gizi serta mencantumkan pertanyaan mengenai alasan responden membaca label gizi dan tidak membaca label gizi guna untuk memperkuat variabel yang ingin diketahui hubungannya.