

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Responden pada penelitian didominasi oleh responden perempuan sebanyak 90%. Sebagian besar responden berusia 36-45 tahun yaitu sebanyak 62,5%, 37,5% responden berpendidikan terakhir SMA dan 80% merupakan ibu rumah tangga. Sebanyak 42,5% responden memiliki anggota keluarga yang berjumlah 4 orang, dengan pendapatan dibawah UMK sebanyak 65%. Sebanyak 90% responden bukan merupakan perokok.
2. Pengetahuan label informasi nilai gizi penderita hipertensi di Posbindu PTM Karanggintung termasuk kategori cukup.
3. Penderita hipertensi di Posbindu PTM Karanggintung kadang-kadang membaca label informasi nilai gizi.
4. Konsumsi natrium makanan kemasan pada penderita hipertensi di Posbindu PTM Karanggintung termasuk kategori cukup.
5. Tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan label informasi nilai gizi dengan konsumsi natrium makanan kemasan.
6. Ada hubungan signifikan antara kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dengan konsumsi natrium makanan kemasan, dengan korelasi kuat dimana semakin sering membaca label informasi gizi maka semakin rendah konsumsi natrium makanan kemasan.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian selanjutnya dapat menganalisa variabel lain yang belum dibahas pada penelitian ini yang berpotensi dapat mempengaruhi pengetahuan dan praktik membaca label informasi nilai gizi, serta kaitannya konsumsi pangan kemasan.

##### **2. Bagi Jurusan**

Program studi ilmu gizi dapat berkerjasama dengan pemerintah dan lembaga terkait seperti Dinas Kesehatan untuk membuat program agar lebih mengedukasi masyarakat sehingga dapat menumbuhkan

kesadaran dan kepedulian masyarakat dalam membaca label informasi nilai gizi serta dalam pemilihan pangan kemasan sesuai kebutuhan individu.

### **3. Bagi Responden**

Responden diharapkan meningkatkan kesadaran dan motivasi mengenai pentingnya pemahaman serta praktik membaca label informasi gizi dengan cara menambah informasi tentang label dan gizi serta menerapkannya ke perilaku sehari-hari yaitu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika memilih dan mengkonsumsi pangan kemasan.

