

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Mayoritas responden berusia 19 tahun (31,2%), jenis kelamin perempuan (71,6%), jumlah uang saku per bulan < Rp500.000 (30,3%), bertempat tinggal di kost (61,5%), dan memiliki status gizi normal (62,4%).
2. Sebesar 73,4% mahasiswa Unsoed memiliki tingkat pengetahuan label informasi nilai gizi yang tinggi.
3. Sebesar 89% mahasiswa Unsoed memiliki kebiasaan membaca label informasi nilai gizi kurang.
4. Sebesar 63,3% mahasiswa Unsoed memilih makanan kemasan berdasarkan aspek keamanan.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan label informasi nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan aspek daya tarik sensoris, tradisi, akses, kenyamanan, kesehatan/pengendalian berat badan, keamanan, organik, dan kemudahan persiapan pada mahasiswa Unsoed.
6. Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan aspek daya tarik sensoris dan kesehatan/pengendalian berat badan pada mahasiswa Unsoed. Namun, tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan aspek tradisi, akses, kenyamanan, keamanan, organik, dan kemudahan persiapan pada mahasiswa Unsoed.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa hendaklah menambah minat dan kebiasaan dalam hal membaca informasi mengenai kesehatan terutama terkait informasi nilai gizi sebelum memutuskan membeli atau mengonsumsi makanan kemasan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya diharapkan meneliti faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan mahasiswa membaca informasi nilai gizi, dan menggunakan *Food Frequency Questioner* untuk mengetahui variasi

produk kemasan yang sering dikonsumsi dengan lebih detail terutama pada kelompok berisiko seperti obesitas.

3. Bagi Institusi

Bagi Universitas Jenderal Soedirman dapat menjadikan hasil penelitian ini untuk bahan referensi dan informasi baru terkait hubungan pengetahuan dan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan.

