

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan Hasil Penelitian yang telah dilakukan pada remaja pengunjung Suku Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kota Administrasi Jakarta Selatan, dapat disimpulkan sebagai berikut.

- a. Pada penelitian ini mayoritas responden perempuan berjumlah 27 orang (71,1%) dan laki-laki 11 orang (28,9%). Karakteristik usia responden berusia 21 tahun (26,3%), 20 tahun (15,8%), 18 & 25 tahun (13,2%), 22 & 23 tahun (10,5%), dan usia 19 & 24 tahun (5,%) serta dominan memiliki tingkat pendidikan yang sedang ditempuh atau pendidikan terakhir yaitu Sarjana (S1) (68,4%).
- b. Pada penelitian ini lebih banyak responden memiliki tingkat pengetahuan *nutrition facts* yang cukup (73,7%) dibandingkan dengan tingkat pengetahuan yang baik (5,3%).
- c. Mayoritas responden tidak patuh dalam membaca *nutrition facts* (68,4%). Frekuensi responden dalam membaca *nutrition facts* paling banyak adalah kadang-kadang (39,5%) dan responden yang selalu dan sering membaca *nutrition facts* sama banyaknya yaitu hanya 5 responden (13,2%).
- d. Responden sering mengonsumsi makanan dan minuman kemasan (52,6%). Makanan & minuman kemasan yang paling banyak dikonsumsi adalah Biskuit dan Susu kemasan dengan frekuensi 1x per hari (26,3%).
- e. Status gizi responden didominasi oleh status gizi dengan kategori tidak lebih (73,7%).
- f. Tidak terdapat hubungan antara Pengetahuan *Nutrition Facts* dengan Status Gizi Lebih dengan nilai $p\text{-value} = 1,000$ ($p > 0,05$).
- g. Tidak terdapat hubungan antara Kebiasaan Membaca *Nutrition Facts* dengan Status Gizi Lebih dengan nilai $p\text{-value} = 0,235$ ($p > 0,05$).

- h. Tidak terdapat hubungan antara Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan dengan Status Gizi Lebih dengan nilai $p\text{-value} = 1,000$ ($p > 0,05$).

V.2 Saran

Berdasarkan Hasil Penelitian saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut.

V.2.1 Bagi Responden

- a. Meningkatkan minat membaca *nutrition facts* agar pengetahuan yang dimiliki semakin baik dan dapat lebih selektif dalam mengkonsumsi makanan kemasan.
- b. Menyadari bahwa tingkat pengetahuan yang cukup juga harus diikuti dengan perilaku yang baik sehingga dapat berdampak nyata dalam pemilihan makanan kemasan yang hendak dikonsumsi dan status gizi serta kondisi kesehatan.

V.2.2 Bagi Suku Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kota Administrasi Jakarta Selatan

Menambahkan koleksi buku mengenai gizi, menampilkan iklan atau *standing banner* mengenai cara membaca *nutrition facts*, Pedoman Gizi Seimbang, dan Kategori IMT untuk meningkatkan minat dan wawasan serta pengetahuan pengunjung perpustakaan mengenai gizi sehingga diharapkan dapat mengubah perilaku kesehatan pengunjung perpustakaan ke arah yang lebih baik.

V.2.3 Bagi Peneliti lain

- a. Diharapkan dapat meneliti lebih lanjut terkait faktor-faktor lain yang menyebabkan terjadinya ketidaksinambungan antara pengetahuan *nutrition facts* dengan perilaku konsumsi makanan kemasan dan status gizi.
- b. Memberikan penyuluhan lebih lanjut untuk meningkatkan pengetahuan terkait jenis dan cara membaca *nutrition facts*.
- c. Melakukan penelitian pada tempat dan karakteristik populasi yang berbeda.

Defita Amanda, 2021

HUBUNGAN PENGETAHUAN, KEBIASAAN MEMBACA NUTRITION FACTS DAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN KEMASAN DENGAN STATUS GIZI LEBIH REMAJA PENGUNJUNG SUDIN PUSAR JAKSEL

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id]