

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengetahuan dengan kategori kurang sebesar (55%)
2. Kebiasaan membaca label nilai gizi dengan kategori kurang sebesar (65%)
3. Pemilihan makanan kemasan dengan kategori tidak aman sebesar (63.3%).
4. Ada hubungan antara pengetahuan dengan pemilihan makanan kemasan di MTs. Lab IKIP Al-Washliyah Medan
5. Tidak ada hubungan antara kebiasaan membaca label nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan di MTs. Lab IKIP Al-Washliyah Medan

B. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan masih rendahnya pengetahuan dan kebiasaan membaca label nilai gizi dalam pemilihan makanan kemasan hal ini pentingnya edukasi tentang cara membaca dan memahami label nilai gizi. Oleh karena itu, instansi kesehatan dan lembaga pendidikan dapat mengembangkan program edukasi praktis untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya informasi gizi pada produk kemasan.