

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan karakteristik responden mayoritas mahasiswa adalah perempuan yaitu sebanyak 75 orang (88,2%), sedangkan laki laki sebanyak 10 orang (11,8%). Dikarenakan, mahasiswi perempuan lebih dominan dibandingkan mahasiswa laki laki di Poltekkes Kemenkes Riau. Sedangkan berdasarkan usia, mahasiswa berusia 18 tahun berjumlah 14 responden (16,5%), usia 19 tahun berjumlah 59 responden (69,4%), usia 20 tahun berjumlah 11 responden (12,9%), dan usia 20 tahun berjumlah 1 responden (1,2%).
2. Sebagian besar mahasiswa tingkat I Poltekkes Kemenkes Riau memiliki pengetahuan yang sedang mengenai pengetahuan tentang label pangan, sebagaimana tercermin dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 44 orang (51,8%) mampu memberikan jawaban yang benar. Namun, terdapat sebagian mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 29 orang (34,1%), sementara sebagian mahasiswa masih memiliki pengetahuan yang kurang yaitu sebanyak 12 orang (14,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman mahasiswa mengenai label pangan belum sepenuhnya baik.

1.2 Saran

1. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan label pangan minuman manis dalam kemasan sehingga dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam memilih produk yang sehat, memahami informasi gizi yang tertera, serta menyadari dampak konsumsi gula berlebih terhadap kesehatan.
2. Bagi institusi terkait, diharapkan adanya edukasi mengenai pentingnya pemahaman label pangan dalam minuman manis kemasan agar mahasiswa kesehatan dapat membuat pilihan yang bijak dalam konsumsi produk, serta mengurangi risiko kesehatan yang diakibatkan oleh konsumsi minuman manis yang berlebihan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran dan referensi untuk penelitian selanjutnya, serta diharapkan melakukan penelitian mendalam mengenai perilaku seseorang dalam konsumsi minuman manis kemasan.