

## **BAB V. KESIMPULAN**

### **V.1 Kesimpulan**

Dapat disimpulkan bahwa masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya membaca label gizi pada kemasan makanan dan minuman. Kurangnya pemahaman ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti informasi yang dianggap rumit, kurangnya sosialisasi yang efektif, serta minimnya kebiasaan membaca label sebelum membeli atau mengonsumsi produk kemasan. Jika kebiasaan ini terus diabaikan, maka masyarakat berpotensi mengonsumsi makanan dengan kandungan gula, garam, atau lemak yang melebihi batas harian yang dianjurkan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan dampak buruk terhadap kesehatan.

Untuk mengatasi permasalahan ini, dibutuhkan media edukasi yang dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai isi dari label gizi serta cara membaca dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan sasarannya ke arah keluarga. Pendekatan melalui ibu-ibu PKK sebagai pendukung penyebar informasi dipilih karena perannya yang strategis dalam keluarga. Dengan memberikan edukasi kepada ibu-ibu PKK, informasi ini dapat disampaikan secara tidak langsung kepada seluruh anggota keluarga, terutama anak-anaknya. Pendekatan ini diharapkan dapat menciptakan perubahan kebiasaan yang lebih berkelanjutan, di mana membaca label gizi menjadi bagian dari gaya hidup sehat.

### **V.2 Saran**

Untuk perancangan berikutnya, demi memastikan efektivitas edukasi ini, perlu dilakukan evaluasi berkala terkait seberapa besar dampaknya terhadap peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku masyarakat dalam membaca label gizi. Data dari evaluasi ini dapat digunakan untuk menyusun strategi yang lebih efektif di masa mendatang. Selain itu, pengembangan media edukasi sebaiknya terus disesuaikan dengan perkembangan teknologi dan kebutuhan masyarakat. Salah satu cara yang dapat diterapkan adalah dengan memperluas jangkauan edukasi melalui media lainnya.