

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata porsi makanan sahur yang disajikan selama 3 hari untuk anak laki-laki usia 13-15 tahun masih belum sesuai dan memenuhi standar yang dianjurkan. Hanya porsi makanan pokok, lauk nabati dan sayur pada menu sahur yang sudah sesuai.
2. Ketersediaan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, Fe dan serat) anak laki-laki usia 13-15 tahun pada makan sahur secara keseluruhan rata-rata termasuk pada kategori defisit.

B. Saran

1. Sebaiknya biaya anggaran dikelola kembali agar dapat mencukupi kebutuhan energi dan zat gizi pada menu makan sahur dan buka selama bulan puasa dengan menaikkan biaya menjadi Rp 4.500,00/porsi (sahur dan buka puasa) untuk menambah menu buah dan variasi makanan.
2. Sebaiknya ada pembuatan siklus menu baru sehingga dapat memperhatikan pola menu seimbang terdiri dari 5 komponen (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah)
3. Sebaiknya perlu ditambah variasi pada pengolahan lauk hewani seperti bola-bola daging, baso, ayam crispy dan lauk nabati seperti nugget tempe, bola-bola tahu serta menu sayur sup merah, sup sayur sayur dan pemilihan sayur berwarna hijau dan merah untuk memenuhi ketersediaan Fe atau zat Besi dan serat, serta agar konsumen tidak bosan dan mengenal lebih banyak variasi hidangan.
4. Sebaiknya porsi buah dapat ditambahkan pada salah satu menu makan atau snack seperti pepaya, semangka dan pisang.
5. Perlu diadakan pelatihan yang dilakukan oleh pihak Pondok Pesantren dibantu dengan ahli gizi Puskesmas setempat untuk tenaga penjamah makanan mengenai perencanaan menu, pembuatan siklus menu, penetapan standar porsi dan cara pemorsian agar porsi yang disajikan serta penambahan tenaga sesuai dengan standar yang dianjurkan.

6. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pola menu, daya terima, dan tingkat konsumsi siswa pada menu makan sahur dan buka puasa atau pada menu harian (pagi, siang, dan malam).