

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata biaya makan santriwati di Pondok Pesantren Daarul Ukhuwah Putri 2 adalah Rp 7.154,7 per orang per hari.
2. Pola menu yang disajikan secara keseluruhan (100%) tidak sesuai dengan pola menu seimbang yang dianjurkan dan tidak memenuhi kategori 5 komponen yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah pada setiap kali makan. Selain itu, ditemukan menu dengan frekuensi yang berulang serta dengan olahan yang sama.
3. Standar porsi pada makanan pokok, lauk hewani, dan sayur berturut-turut 75%, 28,3%, 61,8%, dan 67,8%. Rata-rata standar porsi makanan yaitu 58,2% . Hal ini tidak sesuai dengan standar porsi yang telah ditetapkan dengan mean < 95,8%.
4. Ketersediaan energi dan zat gizi (makro dan mikro) yang disajikan pada Pondok Pesantren Daarul Ukhuwah Putri 2 didapatkan hasil pada energi defisit tingkat sedang (78%), protein dan karbohidrat defisit tingkat ringan dengan persentase berturut-turut 88% dan 84%, lemak termasuk ke dalam defisit tingkat ringan dengan persentase 54%, zat besi dan asam folat kategori defisit tingkat berat dengan persentase masing-masing 62% dan 59%, serta vitamin C termasuk dalam kategori lebih dengan prosentase 158%.

B. Saran

1. Diharapkan Pondok Pesantren Daarul Ukhuwah Putri 2 terutama pada penyelenggaraan makanannya dapat membuat standar porsi yang sesuai dengan kebutuhan gizi santri agar menu dapat tersusun dengan baik dan dapat digunakan sebagai alat untuk menentukan bahan makanan yang akan dibeli dan digunakan yang berhubungan dengan biaya makanan yang diperlukan serta dapat digunakan untuk memberikan modifikasi dalam pengolahan masakan agar dapat menyajikan makanan yang sederhana tetapi tetap bervariasi.
2. Diharapkan untuk selanjutnya Pondok Pesantren Daarul Ukhuwah Putri 2 dapat menambahkan komponen buah sebagai komponen gizi seimbang guna memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral.
3. Diharapkan Pondok Pesantren Daarul Ukhuwah Putri 2 dapat menambahkan frekuensi lauk hewani yang dikonsumsi per harinya menjadi 2 (dua) kali sehari. Hasil perhitungan penambahan bahan makanan didapatkan total biaya Rp. 9.865 dan persentase biaya makan digunakan secara maksimal menjadi 98,6%. Hal ini dapat menambah ketersediaan kebutuhan terhadap zat besi dan asam folat pada santriwati.