

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pola menu yang dinilai dari tersedianya minimal 4 komponen (Makanan Pokok, Lauk Hewani, Lauk Nabati, dan Sayur) di SDIT Ahmad Yani sebagian besar belum seimbang, karena menu yang disajikan rata-rata hanya memenuhi 3 komponen saja.
2. Rata-rata porsi makanan yang disajikan di SDIT Ahmad Yani belum sesuai dengan standar porsi untuk anak usia 7 – 9 tahun dan anak usia 10 – 12 tahun terutama pada lauk hewani, lauk nabati dan juga sayur. Hanya makanan pokok saja yang sudah memenuhi anjuran. Rata-rata porsi yang disajikan untuk anak usia 7 – 9 tahun yaitu makanan pokok sebesar 111,2%, lauk hewani 82,5%, lauk nabati 48% dan sayur 80%. Sedangkan, untuk anak usia 10 – 12 tahun makanan pokok sebesar 100%, lauk hewani 74%, lauk nabati 54% dan sayur 84%.
3. Rata-rata ketersediaan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, Fe, Vitamin C, Vitamin A dan serat) menu yang disediakan belum memenuhi standar yang telah ditetapkan sehingga sebagian besar dalam kategori defisit tingkat ringan sampai defisit tingkat berat.

B. Saran

1. Diharapkan untuk memperhatikan perencanaan menu agar tercipta pola menu yang seimbang dengan cara membuat siklus menu dengan memperhatikan komponen menu seimbang yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati dan sayur.
2. Kedepannya diharapkan menu sayur dapat diberikan setiap hari agar kebutuhan vitamin dan mineral anak usia sekolah dapat terpenuhi.
3. Menu untuk lauk nabati diharapkan dapat diberikan setiap hari dengan lebih banyak variasi agar terpenuhinya kebutuhan para siswa.

4. Sebaiknya untuk pelaksanaan distribusi lebih lanjut porsi makanan yang disajikan diusahakan sesuai dengan standar porsi yang telah dianjurkan secara bertahap sehingga dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi bagi anak sekolah. Untuk anak usia 7 – 9 tahun lauk hewani dari 33 gram menjadi 40 gram, lauk nabati dari 24 gram menjadi 50 gram dan sayur dari 80 gram menjadi 100 gram. Untuk usia 10 – 12 tahun lauk hewani dari 37 gram menjadi 50 gram, lauk nabati dari 27 gram menjadi 50 gram dan sayur dari 84 gram menjadi 100 gram.
5. Perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang daya terima makan siang siswa yang disajikan beserta pemberian edukasi pada penjamah makanan mengenai gizi seimbang anak usia sekolah.

