

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Pola menu yang diterapkan di Pondok Modern Al-Rifa'ie 2 Putri Gondanglegi dalam 1 siklus menu masih termasuk kategori tidak seimbang. Setiap menu yang disajikan susunan makanannya kurang dari 4 komponen (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur).
2. Besar porsi belum sesuai dengan standar yang telah dianjurkan pada Pedoman Gizi Seimbang. Porsi makanan pokok yang diambil sendiri oleh responden seperti nasi murni disesuaikan dengan keinginan santri yang cenderung mengambil dalam jumlah sedikit. Porsi lauk hewani, lauk nabati dan sayur yang telah diporsikan oleh ibu dapur, namun karena tidak terdapat standar porsi maka lauk yang disediakan belum mencukupi kebutuhan responden.
3. Keanekaragaman atau variasi makanan belum beragam. Menu makan siang dan sore sama, sehingga dalam sehari jenis makanan kurang dari 8 jenis bahan makanan
4. Kecukupan energi dan zat gizi masih kategori defisit. Ini disebabkan karena standar porsi tidak sesuai, tidak beraneka ragamnya jenis makanan sehingga tidak mencukupi pemenuhan energi dan zat gizi.
5. Secara umum kualitas menu makan pagi, siang dan sore termasuk ke dalam kategori kurang berkualitas dan masih memerlukan perbaikan untuk memenuhi gizi seimbang.

#### **B. Saran**

1. Sebaiknya perlu pembuatan siklus menu baru, sehingga menu siang dan sore tidak sama dan dapat memperhatikan pola menu seimbang yang terdiri dari 4 komponen (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur).
2. Sebaiknya porsi lauk hewani, lauk nabati dan sayur ditambah lebih banyak. Berat porsi yang disajikan untuk lauk hewani sebanyak 35 g, berat porsi yang disajikan untuk lauk nabati sebanyak 50 g, berat porsi yang disajikan untuk sayur sebanyak 100 g Agar mencukupi kebutuhan energi dan zat gizi.
3. Sebaiknya perlu ditambah variasi bahan makanan dan variasi pengolahan. Sehingga para santri tidak bosan dan mengenal lebih banyak variasi hidangan.

Variasi bahan makanan seperti bahan makanan siang dan sore tidak disamakan. Variasi pengolahan untuk lauk hewani dan nabati bisa ditambahkan makanan yang diolah dengan digoreng atau dikukus, untuk sayuran bisa ditambahkan makanan yang diolah dengan cara ditumis.

4. Perlu perbaikan dalam menentukan besar porsi pada setiap menu makanan, setiap menu makanan disajikan dengan berbagai variasi bahan makanan, sehingga kecukupan energi dan zat gizi serta kualitas menu yang disajikan dapat meningkat.