

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden 2 siswa kelas 7 SMP, 2 siswa kelas 8 SMP, 2 siswa kelas 9 SMP, 2 siswa kelas 10 SMA, 2 siswa kelas 11 SMP, 6 siswa kelas 12 SMA, 4 siswa Mahasiswa.
2. Rata-rata porsi penyajian dalam Penyelenggaraan makanan Sekolah Bola ASIFA di Kota Malang yaitu 200 gram makanan Pokok, 90 gram lauk hewani, 50 gram lauk nabati, 80 gram sayuran, 80 gram buah-buahan, dan 300 gram susu (jenis hidangan tambahan untuk waktu makan pagi).
3. Anggaran pada biaya makan di sekolah bola ASIFA sebesar Rp. 25.000,-/ individu/setiap satu kali waktu makan. Pada anggaran setiap jenis makanan berbeda-beda yakni Biaya makanan Pokok (20%) dari biaya makan, lauk hewani (20%), lauk nabati (15%), sayuran (15%), buah-buahan (15%), susu (15%).
4. Rata-rata nilai gizi/hari/orang dari porsi penyajian pada makanan sekolah bola ASIFA adalah berdasarkan porsi penyajian terhadap Angka kecukupan gizi pada golongan usia 13-18 tahun dan berjenis kelamin laki-laki adalah sebagai berikut, pada nilai zat gizi protein dan lemak termasuk dalam kategori baik yakni >100% AKG pada semua golongan umur, sedangkan Nilai zat gizi dalam kategori sedang yakni 80-99% AKG adalah energi pada golongan umur 13-15 tahun, dalam kategori kurang yakni 70-79% AKG adalah nilai gizi karbohidrat untuk golongan umur 13-15 tahun dan Energi untuk golongan 16-18 tahun, dan nilai gizi dalam kategori defisit yakni <70 AKG adalah karbohidrat pada golongan umur 16-18 tahun.
5. Rata-rata sisa makanan pada siswa sekolah bola berdasarkan pada jenis makanan sayuran berada pada tingkat sisa makanan terbesar (31,4% dari jumlah porsi penyajian) yaitu sebesar 5036 gram, pada jenis makanan lauk hewani (12,2%) yaitu sebesar 2511 gram, lauk nabati (12,2%) yaitu sebesar 1220 gram, buah (6,6%) yaitu sebesar 1056 gram, makanan pokok (5,5%) yaitu sebesar 2225 gram, dan tidak adanya sisa makanan pada buah.
6. Pada persentase rata-rata nilai gizi karbohidrat yang terbuang berada pada tingkat terbanyak berturut-turut (27,4%) yakni sebanyak 67,34 gram, pada nilai gizi protein (23%) yakni sebanyak 18,2 gram, pada nilai gizi lemak

(20,4%) yakni sebanyak 19,3 gram, pada nilai gizi Karbohidrat (9,98%) yakni sebanyak 199,2 gram.

7. Berdasarkan jenis makanan dalam 1 siklus adalah sebagai berikut biaya makan yang terbuang tertinggi secara berturut-turut pada jenis makanan Lauk hewani (15%) dari keseluruhan biaya makan lauk hewani Rp.3.000.000,- biaya yang terbuang yakni sebesar Rp. 460977,-, sayuran (25%) dari keseluruhan biaya makan sayuran Rp.225000,- biaya yang terbuang yakni sebesar Rp. 56512,69,-, buah-buahan (13,4%) dari keseluruhan biaya makan buah-buahan Rp.225000,- biaya yang terbuang yakni sebesar Rp. 30206,8,-, makanan pokok (0,8%) dari keseluruhan biaya makan Makanan pokok Rp.3.000.000,- biaya yang terbuang yakni sebesar Rp. 25030,-, dan lauk nabati (8,7%) dari keseluruhan biaya makan lauk nabati Rp.225000,- biaya yang terbuang yakni sebesar Rp. 19795,5,-.

## **B. Saran**

1. Bagi penyelenggaraan makanan
  - a. Pada saat pemorsian diharap menggunakan standar porsi dan memperhitungkan berat makanan dengan baik.
  - b. Pada perhitungan nilai gizi berdasarkan porsi penyajian ditemukan dua nilai gizi yang tidak termasuk dalam kategori baik, maka dari itu perlu adanya evaluasi zat gizi terhadap pengadaan susunan menu
  - c. Pada data sisa makanan ditemukan golongan umur yang paling Tinggi menyisakan makanan yaitu dari golongan umur 17 tahun, dikarenakan kurangnya asupan zat gizi pada penyajian makanan, maka sebaiknya dilakukan edukasi gizi pada siswa sekolah Bola agar asupan zat gizi memenuhi standar angka kecukupan gizi, asupan gizi yang baik akan menciptakan prestasi yang unggul dan bermutu dan semakin sedikitnya sisa makanan maka nilai eketifitas dan efisiensi biaya makanan akan bertambah.
  - d. Pada data sisa makanan ditemukan jenis makanan paling tinggi menyisakan makanan yaitu sayuran, terdapat menu dengan pemilihan makanan dari jenis makanan sayur yang memepengaruhi variasi warna sayur menjadi kurang menarik, variasi maknan yang tampilannya cenderung monoton contohnya Pada menu 6 pada waku

makan siang terdapat menu daging sapi suwir, telur puyuh bacem, dan tumis nangka muda yang mempunyai warna sama yaitu coklat dari bumbu kecap, tingkat kematangan nangka dan cara pengolahan.

2. Bagi peneliti lain, melakukan penelitian sejenis yang berkaitan dengan nilai energi dan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral.