

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar pola menu yang diterapkan pada menu *catering* sehat di *Catering Toga Boga* sudah seimbang, hanya terdapat 1 waktu makan yaitu pada waktu makan pagi hari ke 3 yang memiliki kategori kurang seimbang karena tidak mengandung komponen lauk nabati dalam menunya.
2. Rata-rata porsi makanan yang disajikan selama 4 hari tidak sesuai dengan standar porsi yang dianjurkan yaitu porsi untuk usia 30 – 64 tahun. Menu yang paling banyak melebihi standar porsi yaitu sayuran dan daging ayam. Sedangkan, menu yang paling banyak kurang dari standar porsi yaitu tempe, tahu, sayuran, dan daging sapi.
3. Tingkat ketersediaan energi dan zat gizi makro (lemak dan karbohidrat) termasuk dalam kategori defisit, sedangkan zat gizi makro (protein) termasuk dalam kategori normal. Penyebab dari kurangnya ketersediaan energi yaitu karena porsi penyajian makanan kurang dari standar porsi yang dianjurkan, adanya pengulangan bahan makanan dan pengulangan menu, serta cara pengolahan makanan dengan cara direbus, dikukus, dan dipanggang dapat mengurangi ketersediaan lemak.

B. Saran

1. Pola menu akan lebih baik apabila didalam menu *catering* sehat, *Catering Toga Boga* memberikan kembali buah-buahan, dan juga dapat lebih konsisten untuk pemenuhan pola menu yang harus terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah.
2. Penggunaan standar porsi harus tetap dilaksanakan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan agar dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat). Standar porsi yang dianjurkan menurut Permenkes No 41 (2014), yaitu makanan pokok sebanyak satuan penukar 1 porsi nasi 100 gram, lauk hewani sebanyak satuan penukar 1 porsi ikan segar 40 gram, lauk nabati sebanyak satuan penukar 1 porsi tempe 50 gram, sayuran 100 gram, dan buah-buahan sebanyak satuan penukar 1 porsi buah pisang ambon 50 gram.

3. Tingkat Ketersediaan energi dan zat gizi makro (lemak dan karbohidrat) harus lebih ditingkatkan lagi dengan cara memperhatikan standar porsi, serta pemilihan bahan makanan yang bervariasi.