

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Arjuno Catering, Kabupaten Blitar, dapat disimpulkan bahwa

1. Pola menu yang disajikan pada penyelenggaraan makanan di Arjuno Catering, Kabupaten Blitar semua termasuk ke dalam kategori tidak seimbang.
2. Standar porsi yang disajikan pada penyelenggaraan makanan di Arjuno Catering, Kabupaten Blitar sebagian besar termasuk ke dalam kategori tidak sesuai.
3. Ketersediaan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, dan serat) pada menu yang disajikan di Arjuno Catering, Kabupaten Blitar untuk dewasa laki-laki sebagian besar untuk protein dan lemak termasuk dalam kategori kategori di atas AKG (40%) serta karbohidrat dan serat termasuk dalam kategori defisit (40%). Sedangkan, untuk dewasa perempuan sebagian besar (60%) termasuk ke dalam kategori di atas AKG, yaitu energi, protein, dan lemak.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat ditarik beberapa saran yaitu sebagai berikut.

1. Pola menu dapat diperbaiki lagi dengan menambahkan buah dan lauk nabati untuk melengkapi prinsip gizi seimbang.
2. Standar porsi pada makanan yang disajikan perlu adanya penetapan standar yang didemonstrasikan kepada para tenaga penjamah makanan utamanya saat pemesanan dalam jumlah banyak. Porsi nasi sebaiknya sedikit dikurangi menjadi 225 gram agar sesuai baik untuk sasaran laki-laki maupun perempuan dewasa, dapat menggunakan cetakan nasi yang telah ditimbang sebelumnya apabila diisi dengan nasi dapat mencapai 225 gram. Penggantian lauk hewani telur menjadi lauk nabati dapat menjadi alternatif pilihan untuk mencapai standar porsi yang sesuai.

3. Ketersediaan energi dan zat gizi perlu disesuaikan untuk mencapai kategori normal dengan memperhatikan standar porsi yang dianjurkan. Pada kondisi lemak yang berlebih dapat dikurangi dengan melakukan pergantian cara pengolahan menu, seperti dengan cara dikukus, direbus, ataupun dibakar. Pada kondisi serat yang defisit, apabila tidak ada buah maka dapat diganti dengan menambah porsi pada sayur menjadi kurang lebih sebesar 300 gram.