

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik Responden :
 - a) Jenis kelamin responden laki-laki sebesar 58,5% (24 siswa) dan perempuan sebesar 41,5% (17 siswa). Umur responden 9 tahun sebanyak 11 siswa (26,8%), 10 tahun sebanyak 23 siswa (56,1%), 11 tahun sebanyak 5 siswa (12,2%), dan 12 tahun sebanyak 2 siswa (4,9%).
 - b) Sebagaimana besar berat badan responden berada pada rentang berat badan AKG, yaitu sebanyak 22 siswa (53,7%) berada pada rentang berat badan 20-30 kg dan sebanyak 14 siswa (34,1%) berada pada rentang berat badan 31-40 kg.
2. Standar porsi makan siang yang disajikan belum sesuai dengan standar porsi yang dianjurkan untuk anak sekolah (90% - 119% dari standar porsi) yaitu :
 - a) Porsi makanan pokok dibawah standar yang dianjurkan (86,7%) untuk usia 7-9 tahun (laki-laki dan perempuan) dan 10-12 tahun (perempuan), demikian juga untuk usia 10-12 tahun (laki-laki) adalah 72,3%.
 - b) Porsi lauk hewani dibawah standar yang dianjurkan (82,4%) untuk usia 7-9 tahun (laki-laki dan perempuan) serta 10-12 tahun (laki-laki dan perempuan).
 - c) Lauk nabati dibawah standar yang dianjurkan (54%) untuk usia 7-9 tahun (laki-laki dan perempuan) serta 10-12 tahun (laki-laki dan perempuan).
 - d) Sayur dibawah standar yang dianjurkan (54,5%) untuk usia 7-9 tahun (laki-laki dan perempuan) serta 10-12 tahun (laki-laki dan perempuan).
 - e) Buah dibawah standar yang dianjurkan (72%) untuk usia 7-9 tahun (laki-laki dan perempuan), dan 48% untuk usia 10-12 tahun (laki-laki dan perempuan).
3. Secara umum daya terima siswa kelas 4 dan 5 SDIT Insan Permata terhadap makanan pokok, lauk hewani, dan lauk nabati dalam kategori baik (100%). Menu yang disajikan pada makan siang rata-rata tidak ada

sisa, akan tetapi pada menu sayur masih terdapat 7 siswa (17,1%) dalam kategori kurang.

4. Tingkat konsumsi energi dan zat gizi (protein, lemak, dan karbohidrat) sebagian besar tergolong normal yaitu tingkat konsumsi energi 29,3% (12 siswa), protein 46,3% (19 siswa), lemak 36,6% (15 siswa), dan karbohidrat 36,6% (15 siswa).
5. Mutu protein dari 5 menu makan siang di SDIT Insan Permata diantaranya nilai Daya Cerna (DC) Teoritis seluruh menu memenuhi standar yaitu >85%, terdapat 2 menu yang memiliki nilai Skor Asam Amino (SAA) <100, dan nilai Net Protein Utilization (NPU) Teoritis seluruh menu memenuhi standar yakni >70%.

B. Saran

1. Pihak sekolah perlu menambah porsi makan siang yang disajikan untuk siswa kelas 4 dan 5 agar sesuai dengan standar porsi yang dianjurkan untuk siswa umur 9-12 tahun. Porsi makan siang yang dianjurkan untuk siswa kelas 4 dan 5 sebagai berikut :
 - a. Siswa umur 7-9 tahun (laki-laki dan perempuan) antara lain :
 - Makanan pokok 125 g
 - Lauk hewani 50 g
 - Lauk nabati 50 g
 - Sayur 100 g
 - Buah 100 g
 - b. Siswa umur 10-12 tahun (laki-laki dan perempuan) antara lain :
 - Makanan pokok 120 g (perempuan) dan 150 g (laki-laki)
 - Lauk hewani 50 g
 - Lauk nabati 50 g
 - Sayur 100 g
 - Buah 150 g
2. Pihak sekolah sebaiknya menyediakan menu seimbang untuk setiap harinya, yaitu susunan makan yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah.
3. Pihak sekolah perlu bekerja sama dengan ahli gizi puskesmas untuk mengadakan edukasi atau penyuluhan, antara lain :

- Pada tenaga pengolah makanan di penyelenggaraan makanan SDIT Insan Permata dengan materi menyusun menu seimbang, perencanaan menu sekolah, siklus menu dan standar porsi yang sesuai untuk siswa sekolah dasar.
- Pada siswa tentang pentingnya kecukupan zat gizi yang harus terpenuhi.