

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Pola menu yang disajikan di Pondok Pesantren Minhajurrosyidin sebelum penyuluhan memiliki kategori tidak seimbang (100%), tetapi sesudah penyuluhan dilakukan memiliki kategori seimbang (28,6%) pada makan sore. Sedangkan pola menu diwaktu lain menunjukkan adanya perubahan berupa peningkatan komponen meskipun menu masih dalam kategori tidak seimbang.
2. Standar porsi di Pondok Pesantren Mihajurrosyidin sebelum dilakukan penyuluhan, standar porsi makanan pokok (57,2%) pada makan pagi, (85,7%) pada makan siang, (57,2%) pada makan sore, lauk hewani (71,4%) pada makan sore, lauk nabati (85,7%) pada makan pagi, (100%) pada makan siang, (71,4%) pada makan sore, dan sayur (100%) pada makan siang dan makan sore yang termasuk dalam kategori tidak sesuai. Sesudah penyuluhan, makanan pokok (85,7%) pada makan pagi, makan siang, dan makan sore, lauk hewani (71,4%) pada makan sore, lauk nabati (85,7%) pada makan pagi, (71,4%) pada makan siang dan makan sore yang termasuk dalam kategori sesuai, tetapi sayur dan buah sesudah penyuluhan masih tergolong dalam kategori tidak sesuai (100%).
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan penjamah makanan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh penyuluhan pola menu dan standar porsi sebagai upaya pencegahan anemia terhadap pengetahuan penjamah makanan di Pondok Pesantren Minhajurrosyidin Kabupaten Gresik.

B. Saran

1. Penjamah makanan dapat menyajikan makanan dengan menggunakan bahan pangan yang baik untuk mencegah anemia seperti daging (sapi dan kambing) dan unggas (ayam, bebek), semua jenis ikan, hati sapi atau hati ayam, sayuran hijau terutama yang berwarna pekat (bayam, sawi hijau, brokoli), tahu dan tempe, kacang- kacangan (kacang tanah,

kacang kedelai, kacang merah, kacang polong, buncis), biji-bijian (biji labu, kacang hijau, dll) serta makanan yang terfortifikasi zat besi dan juga standar porsi yang sesuai dengan anjuran porsi makan kebutuhan remaja berdasarkan Pemenkes RI No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.