

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Menu makanan yang disajikan di asrama pada makan pagi terdiri dari nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan minuman. Sedangkan makan malam terdiri dari nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah dan minuman.
2. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara berat porsi nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur pada makan pagi dan makan malam.
3. Kandungan energi pada makan pagi sebesar 715,68 kkal (atau kontribusinya sebesar 28,63% AKE). Sedangkan kandungan energi pada makan malam sebesar 750,18 kkal (atau kontribusinya sebesar 30,01% AKE). Kontribusi energi tersebut sudah sesuai dengan standar anjuran pengaturan makan untuk makan pagi dan makan malam.
4. Kandungan protein pada makan pagi sebesar 21,68 gram (atau kontribusinya sebesar 36,74% AKP). Sedangkan kandungan protein pada makan malam sebesar 22,21 gram (atau kontribusinya sebesar 37,64% AKP). Kontribusi kandungan protein tersebut lebih dari standar anjuran pengaturan makan untuk makan pagi dan makan malam.

B. Saran

Supaya penyelenggaraan makanan di asrama dapat menyediakan menu makanan yang sesuai dengan gizi seimbang, maka sebaiknya pengelola asrama perlu menyediakan pedoman menu makanan yang disajikan. Sehingga pihak catering dapat menyusun menu sesuai dengan gizi seimbang.