

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Makan siang di SD Muhammadiyah Kauman Yogyakarta disajikan sesuai dengan jumlah porsi dan perencanaan menu yang telah ditentukan.
2. Makanan jajanan yang dijual di kantin SD Muhammadiyah Kauman Yogyakarta paling banyak dari kelompok camilan/snack yaitu sebanyak 67,1%.
3. Berdasarkan konsumsi makan selama di sekolah diketahui asupan gula sebanyak 10,46 gram ($\pm 3,81$), garam sebanyak 1320,2 miligram ($\pm 343,28$), dan lemak sebanyak 21,05 gram ($\pm 3,91$) dan diperoleh rata-rata kontribusi asupan selama di sekolah terhadap rekomendasi konsumsi:
 - a. gula sebesar 18,72% ($\pm 7,93$).
 - b. garam sebesar 55,01% ($\pm 14,3$).
 - c. lemak sebesar 30,9% ($\pm 5,94$).

B. SARAN

Perlunya pemberian edukasi kepada siswa mengenai pemilihan makanan yang sehat dan memperhatikan label nilai gizi pada makanan sebelum membeli agar dapat mengontrol asupan gula, garam, dan lemak. Edukasi dapat diberikan dengan media poster yang ditempel pada majalah dinding (mading) sekolah sehingga siswa dapat dengan mudah melihat terutama saat waktu istirahat.

Poster yang terdapat pada gambar 4 merupakan media yang dapat digunakan sebagai sarana edukasi mengenai pemilihan makanan bagi siswa supaya dapat mengontrol asupan gula, garam, dan lemak. Pada poster dilengkapi kartu informasi beberapa contoh makanan atau minuman beserta kandungan gula, garam, atau lemaknya. Dari poster tersebut diharapkan anak mempunyai gambaran mengenai kandungan gula, garam, dan lemak pada makanan yang sering dikonsumsi sehingga dapat mengontrol asupannya.



Gambar 4. Media Poster Edukasi Konsumsi Gula, Garam, Lemak

KARTU INFORMASI BEBERAPA CONTOH MAKANAN/MINUMAN BESERTA KANDUNGAN GULA, GARAM, ATAU LEMAKNYA

 DONAT 1 buah donat mengandung 24 gram gula	 MARTABAK MANIS 1 potong martabak manis mengandung 12 gram gula	 MINUMAN SODA 1 kaleng minuman soda mengandung 33 gram gula	 COKELAT 1 batang cokelat mengandung 35 gram gula	 TEH MANIS 1 kemasan teh manis mengandung 15 gram gula	 ES KRIM 1 cone es krim mengandung 20 gram gula	 SIRUP 1 sendok makan sirup mengandung 15 gram gula
 KRAKERS Dalam 100 gram krakers mengandung 710 miligram Natrium	 KORNET Dalam 100 gram kornet mengandung 1250 miligram Natrium	 SAUS TOMAT Dalam 100 gram saus tomat mengandung 2100 miligram Natrium	 SOSIS Dalam 100 gram sosis mengandung 1000 miligram Natrium	 KEJU Dalam 100 gram sosis mengandung 1000 miligram Natrium	 KECAP Dalam 100 gram kecap mengandung 4000 miligram Natrium	 BISKUIT Dalam 100 gram biskuit mengandung 500 miligram Natrium
 MENTEGA Dalam 100 gram mentega mengandung 81,6 gram lemak	 KEJU Dalam 100 gram keju mengandung 20,3 gram lemak	 IKAN Dalam 100 gram ikan mengandung 4,5 gram lemak	 TELUR Dalam 100 gram telur mengandung 11,5 gram lemak	 SUSU CAIR Dalam 100 gram susu cair mengandung 3,5 gram lemak	 DAGING AYAM Dalam 100 gram daging ayam mengandung 25 gram Lemak	 UDANG Dalam 100 gram udang mengandung 0,2 gram lemak

Gambar 5. Kartu Informasi Contoh Makanan/Minuman Beserta Kandungan Gula, Garam, atau Lemaknya