

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Siklus menu yang digunakan untuk makan siang adalah siklus 5 menu dengan susunan 4 menu standar dan 1 menu pilihan.
2. Jenis bahan makanan yang digunakan pada lauk hewani adalah daging ayam ras dan telur ayam ras. Jenis bahan makanan yang digunakan pada lauk nabati adalah tahu dan tempe.
3. Frekuensi penggunaan bahan makanan untuk lauk hewani, daging ayam ras 3 kali dan telur ayam 1 kali. Frekuensi penggunaan bahan makanan untuk lauk nabati, tempe 1 kali dan tahu 1 kali.
4. Besar porsi lauk hewani yang disajikan pada makan siang, ayam semur 37,7 gram, nugget ayam 16 gram, telur dadar isi 32,4 gram, dan sate ayam 28,9 gram.
5. Besar porsi lauk nabati yang disajikan pada makan siang, tempe goreng 18 gram dan tahu goreng krispi 45,5 gram.
6. Rata-rata kandungan zat gizi energi pada lauk hewani dan lauk nabati energi 119,72 kkal, protein 5,80 gram, lemak 9,08 gram, karbohidrat 4,40 gram. Rata-rata kontribusi lauk dalam memenuhi kecukupan protein makan siang anak sekolah sebesar 35,15%.
7. Cara pengolahan lauk hewani dan lauk nabati yang paling sering adalah menggoreng (66,67%).

B. Saran

1. Untuk SDIT Taruna Al-Qur'an

Sebaiknya melakukan variasi baik pada penggunaan bahan makanan dan cara pengolahan pada lauk hewani maupun lauk nabati untuk menghindari kebosanan dan untuk membantu memenuhi kebutuhan zat gizi anak sekolah, serta frekuensi penggunaan bahan makanan perlu diperhatikan jumlah pengulangannya agar tidak terlalu banyak.

2. Untuk Peneliti

Pada penelitian selanjutnya, peneliti sebaiknya melakukan penelitian pada menu makan siang secara lengkap yaitu makanan pokok, lauk, sayur, dan buah, sehingga dapat diketahui sumbangan zat gizi dan kontribusi dari masing-masing makanan dalam memenuhi kecukupan zat gizi makan siang pada anak sekolah.