

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat 20 jenis menu sayur pada satu siklus menu di RSUP Surakarta tergolong bervariasi.
2. Frekuensi penggunaan bahan makanan wortel merupakan yang tertinggi dan untuk penggunaan bahan makanan terendah yaitu brokoli, tomat hijau, kubis, sawi hijau, nangka muda, kulit melinjo, kapri, kacang tolo, dan jamur salju. Dari 26 jenis sayuran yang digunakan di RSUP Surakarta, sebanyak 8 jenis (30,8%) tergolong bervariasi, sedangkan 18 jenis lainnya (69,2%) tergolong tidak bervariasi.
3. Teknik pengolahan hidangan sayur pada beberapa menu di RSUP Surakarta tidak bervariasi dikarenakan dalam sehari minimal terdapat 2 jenis teknik pengolahan, tetapi penggunaannya masih dalam waktu yang berdekatan.

B. Saran

Kepada pihak instalasi gizi :

1. Sebaiknya jenis menu sayur yang sama tidak disajikan dalam waktu yang berdekatan.
2. Frekuensi penggunaan bahan makanan tertentu seperti wortel yang terlalu sering sebaiknya dikurangi dan diganti dengan jenis sayuran lain

agar menu menjadi lebih bervariasi. Selain itu, perlu dioptimalkan pemanfaatan bahan makanan yang jarang digunakan seperti brokoli, jamur salju, gambas, janten, terong, sawi hijau, tomat, dan lainnya.

3. Penyusunan master menu sayur juga perlu dilakukan agar tidak terjadi pengulangan penggunaan bahan yang sama secara berlebihan.
4. Sebaiknya, pemilihan sayuran juga mempertimbangkan untuk menghindari jenis yang mengandung gas tinggi seperti kubis guna memudahkan pemberian diet, terutama bagi pasien dengan gangguan pada sistem pencernaan
5. Variasi teknik pengolahan sebaiknya terus dipertahankan dan bahkan ditingkatkan dengan memperkenalkan teknik lain seperti grilling (panggang) atau steaming (kukus) untuk memberikan pilihan tekstur dan cita rasa yang lebih beragam.