

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian di Pondok Pesantren Al-Mujtama' Al-Islami Lampung Selatan Tahun 2023, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Variasi menu makanan dalam kategori kurang bervariasi yaitu sebanyak 33 orang (63,5%).
2. Sisa makanan santriwati termasuk dalam kategori tidak bersisa pada makanan pokok sebanyak 43 orang (82,7%), makan siang sebanyak 41 orang (78,8%), dan makanan sore sebanyak 39 orang (75%).
3. Asupan zat gizi makro santriwati rata-rata dalam kategori defisit berat yaitu asupan energi sebanyak 12 orang (23,1%), protein sebanyak 15 orang (28,8%), lemak sebanyak 20 orang (38,5%), dan karbohidrat sebanyak 19 orang (36,5%).

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian di Pondok Pesantren Al-Mujtama' Al-Islami Lampung Selatan Tahun 2023, terdapat beberapa saran yaitu :

1. Bagi Santri
  - a) Santri dapat makan dengan teratur 3 kali dalam sehari.
  - b) Apabila makanan yang disediakan pondok tidak mencukupi kebutuhan santri dapat mengkonsumsi makanan dari luar pondok untuk memenuhi kebutuhan gizinya.
2. Bagi Pondok Pesantren Al-Mujtama' Al-Islami
  - a) Pihak penyelenggara makanan dapat menerapkan perencanaan dan siklus menu dengan memperhatikan kondisi dana pesantren, kebutuhan gizi santri dan gizi seimbang sehingga membantu meningkatkan status gizi santri.
  - b) Pihak penyelenggara dapat menerapkan standar porsi, standar resep dan standar bumbu serta memperhatikan penampilan dan penyajian makanan.

- c) Pihak pondok dapat memanfaatkan lahan yang kosong disekitar pondok dengan menanam sayur-sayuran dan buah-buahan, serta membuat kolam dan membudidayakan ikan lele, sehingga hasilnya dapat dikonsumsi oleh para santri.