

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Tingkat kesukaan menu dengan kategori terbanyak yaitu suka.
2. Tingkat kecukupan asupan energi dengan kategori terbanyak yaitu kurang sebesar 30 orang (90,9%).
3. Tingkat kecukupan asupan protein dengan kategori terbanyak yaitu kurang sebesar 26 orang (78,8%).
4. Tingkat kecukupan asupan lemak dengan kategori terbanyak yaitu kurang sebesar 25 orang (75,8%)
5. Tingkat kecukupan asupan karbohidrat dengan kategori terbanyak yaitu kurang sebesar 29 orang (87,9%)
6. Tingkat kecukupan asupan serat dengan kategori terbanyak yaitu kurang sebesar 33 orang (100%).
7. Tingkat kecukupan asupan zat besi dengan kategori terbanyak yaitu kurang sebesar 19 orang (57,6%).
8. Status gizi dengan kategori Gizi terbanyak yaitu Gizi baik sebesar 29 orang (87,9%).

B. Saran

1. Bagi institusi

Diharapkan bagi pihak Pondok Pesantren untuk membuat siklus menu agar dapat mempermudah sistem penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Al – Azhar.

2. Bagi Siswi

Diharapkan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang serta menghindari makanan dan minuman yang kurang sehat.