

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kandungan zat gizi pangan bergizi Gratis (MBG) yang disajikan selama masa pengamatan belum sepenuhnya memenuhi Standar Gizi MBG untuk siswa SMA/SMK/MA. rerata energi yang disajikan sebesar 519,46 kkal, protein 20,49 g, Fe 3,30 mg, dan zinc 2,17 mg, yang seluruhnya masih berada di bawah standar MBG sebesar 30–35% AKG.
2. Tingkat kecukupan konsumsi zat gizi responden memperlihatkan bahwa di kelompok MBG terjadi perbaikan distribusi tingkat kecukupan energi dan protein setelah penelitian, meskipun masih ditemukan responden yang mengalami defisit. pada pengukuran akhir, sebanyak 45,9% responden kelompok MBG mengalami defisit energi, sementara itu pada protein sebesar 45,9%. Seluruh responden di kelompok MBG dan kontrol mempunyai tingkat kecukupan Fe dalam kategori kurang, sementara itu tingkat kecukupan zinc di kelompok MBG yang berada dalam kategori cukup meningkat dari 2,7% menjadi 8,1%, sementara seluruh responden kelompok pembanding tetap berada pada kategori kurang.
3. Kadar hemoglobin mengalami kenaikan di kelompok MBG maupun kelompok pembanding setelah satu bulan penelitian. Rata-rata kadar hemoglobin kelompok pembanding meningkat dari 10,838 g/dL menjadi 11,097 g/dL, sedangkan pada kelompok MBG meningkat dari 10,670 g/dL menjadi 11,122 g/dL. Peningkatan kadar hemoglobin kelompok MBG lebih besar dibandingkan dengan kelompok pembanding, dengan selisih masing-masing 0,452 g/dL dan 0,259 g/dL. Kelompok MBG dan kelompok pembanding menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik dalam penurunan kadar hemoglobin ($p=0,002$).
4. Berat badan mengalami kenaikan di kelompok MBG maupun kelompok pembanding selama masa pengamatan. Rata-rata berat badan kelompok pembanding meningkat dari 49,82 kg menjadi 50,33 kg, sedangkan pada kelompok MBG meningkat dari 51,12 kg menjadi 51,69 kg. Meskipun demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam

perubahan berat badan antara kelompok pembandingan dan kelompok MBG ($p>0,05$).

5. Pelaksanaan MBG selama satu bulan tidak memperlihatkan perbedaan perubahan asupan energi, protein, dan zinc yang bermakna secara statistik antara kelompok MBG dan kelompok pembandingan. rerata perubahan asupan energi di kelompok MBG sebesar 195,06 kkal dan kelompok pembandingan 234,56 kkal ($p=0,145$), protein sebesar 3,60 g dan 6,56 g ($p=0,347$), serta zinc sebesar 0,57 mg dan 0,74 mg ($p=0,545$). akan tetapi, Perubahan konsumsi zat besi (Fe) antara kelompok pembandingan dan kelompok MBG ditemukan signifikan secara statistik ($p<0,001$), dengan rerata perubahan Fe di kelompok MBG sebesar -1,19 mg dan kelompok pembandingan sebesar 1,08 mg.
6. Pelaksanaan MBG selama satu bulan berpengaruh terhadap perubahan nilai hemoglobin, tetapi tidak memperlihatkan pengaruh yang bermakna secara statistik terhadap perubahan bobot tubuh. Perubahan kadar hemoglobin antara kelompok MBG dan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p=0,002$), meskipun tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik ($p>0,05$) pada perubahan berat badan.

B. Saran

1. Kepada penyelenggara program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMA Negeri 1 Pantai Cermin atau Unit Layanan Penyediaan Gizi (SPPG), disarankan untuk melakukan evaluasi dan perbaikan terhadap penyusunan menu agar kandungan energi, protein, besi (Fe) (Fe), dan seng sesuai dengan pedoman nutrisi MBG; selain itu, perlu diperhatikan jumlah porsi dan pemilihan bahan pangan sumber protein serta mikronutrien agar kecukupan zat gizi peserta didik dapat terpenuhi secara optimal.
2. Pihak penyelenggara MBG perlu memperbaiki kualitas, variasi, cita rasa, dan tingkat penerimaan menu di kalangan siswa, yang menjamin bahwa makanan tersebut dapat dikonsumsi dengan cara yang lebih sehat dan sisa makanan dapat diminimalkan. Oleh karena itu, tujuan program pangan bergizi Gratis dalam memperbaiki konsumsi zat gizi dan status kesehatan remaja dapat tercapai dengan lebih baik.