BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran asupan energi dan protein pada siswa penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMA Swasta Parulian 1 Medan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kandungan energi menu MBG yang disediakan selama dua hari pengamatan memiliki rata-rata sebesar 477,97 kkal. Nilai tersebut belum mencapai acuan kontribusi energi makan siang sebesar 30% AKG yang digunakan dalam penelitian.
2. Kandungan protein menu MBG yang disediakan selama dua hari memiliki rata-rata sebesar 22,76 gram. Nilai tersebut relatif lebih baik dibandingkan energi dan berada dalam kisaran acuan kontribusi protein makan siang yang digunakan dalam penelitian.
3. Sisa makanan ditemukan pada kedua hari pengamatan. Pada hari pertama terdapat 11 siswa (18,33%) yang menyisakan makanan, sedangkan pada hari kedua terdapat 14 siswa (23,33%). Sisa makanan terutama ditemukan pada komponen sayur. Hal ini menunjukkan bahwa makanan yang disediakan tidak seluruhnya dikonsumsi oleh seluruh siswa.
4. Asupan energi dari menu MBG setelah memperhitungkan makanan yang tersisa memiliki rata-rata sekitar 476,56 kkal. Berdasarkan kategori tingkat kecukupan yang digunakan dalam penelitian, seluruh responden (60 siswa atau 100%) berada dalam kategori kurang untuk asupan energi dari menu MBG.
5. Asupan protein dari menu MBG setelah memperhitungkan sisa makanan memiliki rata-rata sekitar 22,69 gram. Berdasarkan analisis yang disesuaikan dengan jenis kelamin responden, sebanyak 28 siswa (46,7%) berada dalam kategori cukup dan 32 siswa (53,3%) berada dalam kategori lebih. Tidak terdapat responden dalam kategori kurang.
6. Berdasarkan food recall 24 jam pada 10 siswa sebagai data pendukung, diketahui bahwa asupan energi dan protein harian siswa tidak hanya berasal dari MBG, tetapi juga berasal dari sarapan, makanan selingan, makan

malam, dan makanan atau minuman lainnya. Oleh karena itu, hasil food recall digunakan untuk memberikan gambaran tambahan mengenai asupan harian dan tidak digunakan untuk menggantikan hasil utama food weighing pada 60 siswa.

7. Secara keseluruhan, asupan energi dari menu MBG merupakan aspek yang paling perlu diperhatikan, karena seluruh responden berada dalam kategori tingkat kecukupan energi kurang berdasarkan acuan kontribusi makan siang. Sementara itu, asupan protein dari menu MBG relatif lebih baik dan tidak menunjukkan adanya responden dalam kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pengelola Program MBG

   Pengelola program MBG diharapkan dapat melakukan evaluasi kandungan energi pada menu agar kontribusi energi yang disediakan lebih sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Selain kandungan zat gizi, penerimaan siswa terhadap setiap komponen makanan juga perlu diperhatikan, terutama komponen yang menghasilkan sisa makanan.

2. Bagi Pihak Sekolah

   Pihak sekolah diharapkan dapat membantu meningkatkan konsumsi makanan MBG oleh siswa melalui edukasi mengenai pentingnya mengonsumsi seluruh komponen menu, terutama sayur dan buah. Sekolah juga dapat melakukan pemantauan terhadap makanan yang sering tersisa sebagai bahan evaluasi pelaksanaan program.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan waktu pengamatan yang lebih panjang dan jumlah hari menu yang lebih beragam, sehingga gambaran asupan energi dan protein dari MBG dapat diperoleh secara lebih komprehensif. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan faktor yang berkaitan dengan sisa makanan, seperti penerimaan siswa terhadap menu, preferensi makanan, ukuran porsi, dan variasi menu.