

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Responden pada penelitian ini adalah responden yang tinggal di asrama sebuah pondok pesantren di Cicalengka. Mayoritas responden menunjukkan tingkat asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang tergolong defisit tingkat berat. Meskipun demikian, hasil pengukuran status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori status gizi baik. Penilaian terkait tingkat kepuasan terhadap penyelenggaraan makan yang diselenggarakan oleh pondok pesantren ini terbagi sama rata, dengan hasil seimbang yaitu setengah responden menyatakan puas dan setengah responden lainnya menyatakan tidak puas.

Lebih lanjut, hasil analisis uji hubungan menunjukkan adanya hubungan antara asupan protein dengan status gizi dan asupan lemak dengan status gizi. Sebaliknya, hasil analisis uji hubungan menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi, asupan karbohidrat dengan status gizi, dan kepuasan penyelenggaraan makan dengan status gizi.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan pada hasil temuan dan analisis data yang telah diperoleh, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi langkah konkret menuju perbaikan yang berkelanjutan.

1. Diharapkan kepada pihak pondok pesantren untuk dapat bekerja sama dengan ahli gizi dari Puskesmas di wilayah setempat dalam menyusun perencanaan menu yang sesuai dengan kebutuhan gizi santri, termasuk menetapkan standar ukuran porsi yang ideal.
2. Diharapkan pada setiap santri di pondok pesantren agar dapat memerhatikan dan membiasakan diri untuk mengonsumsi makanan yang bervariasi dari berbagai kelompok pangan (protein, lemak, karbohidrat, sayur, dan buah) sesuai dengan anjuran.

3. Peneliti merekomendasikan agar pemerintah dan Dinas Kesehatan untuk memperkuat pengawasan dan evaluasi terhadap pelaksanaan asesmen gizi secara berkala di setiap pondok pesantren serta menyelenggarakan pelatihan bagi pengelola dapur dan penyediaan makanan yang berfokus pada perencanaan menu yang bergizi, pengelolaan bahan makanan yang baik, dan praktik pelaksanaan *hyiene* dan sanitasi yang aman.
4. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya, menggunakan metode pengumpulan data yang lebih komprehensif untuk mengukur asupan gizi, seperti *food frequency questionnaire* (FFQ) yang lebih terstruktur agar dapat memperoleh data asupan gizi yang lebih akurat. Selain itu, disarankan untuk melakukan wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan pihak-pihak terkait seperti santri, pengelola dapur, atau pengurus pesantren untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai praktik makan, persepsi terhadap makanan, serta faktor-faktor sosial dan budaya yang memengaruhi asupan gizi di lingkungan pondok pesantren.