

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis kadar gizi menu sekolah sesuai dengan kebutuhan kalori yang dibutuhkan, dengan menghitung zat gizi makro yang meliputi karbohidrat, protein, dan lemak semua itu dapat menghasilkan kalori lebih banyak untuk membantu anak sekolah beraktivitas dan konsentrasi dalam belajar di kelas.
2. Penerapan susunan menu sehat seimbang di katering sekolah Daarut Tauhid (DT) secara umum sudah baik, berdasarkan dengan adanya *chef* atau koki yang paham tentang menu dan proses memasak yang baik. Dengan begitu menu dapat dihitung zat gizi sesuai dengan kebutuhan anak-anak menggunakan ) rumus dari Harris dan Benedict:

AMB (Angka Metabolisme Basal) :

$$\begin{aligned}\text{Untuk laki-laki} &= 66 + (13,7 \times \text{BB}) + (5 \times \text{TB}) - (6,8 \times \text{U}) \\ &= 1.420,8 \text{ kkal}\end{aligned}$$

AMB x Faktor Aktifitas:

$$\begin{aligned}&= 1420.8 \text{ kkal} \times 1.76 \\ &= 2.500,608 \text{ kkal}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Untuk perempuan} &= 655 + (9,6 \times \text{BB}) + (1,8 \times \text{TB}) - (4,7 \times \text{U}) \\ &= 124,8 \text{ kkal}\end{aligned}$$

AMB x Faktor Aktifitas:

$$\begin{aligned}&= 1249.8 \text{ kkal} \times 1.7 \\ &= 2.204,22 \text{ kkal}\end{aligned}$$

## 5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan penulis adalah sebagai berikut:

1. Mempelajari ilmu gizi untuk anak sekolah yang berpengaruh terhadap pertumbuhan mereka.
2. Menyusun menu sesuai dengan kebutuhan kalori anak sekolah yang diasramakan.
3. Menyusun menu semenarik mungkin dan sesuai porsi anak sekolah.