

BAB V

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

A. Kesimpulan Hasil Penelitian

Kesimpulan penelitian mengenai “Kemampuan Mahasiswa dalam Analisis Menu Sehat Seimbang bagi wanita Dewasa (Penelitian terbatas pada mahasiswa Program Spesialisasi Pendidikan Tata Boga PKK FPTK UPI Angkatan 2006). Tujuan penelitian dan hasil pengolahan data dijadikan dasar untuk membuat suatu kesimpulan. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah :

1. Kemampuan Mahasiswa dalam Pengetahuan Menu Seimbang bagi Wanita Dewasa

Kemampuan mahasiswa dalam pengetahuan menu seimbang bagi wanita dewasa berada pada kategori yang baik sekali. Kriteria ini menunjukkan bahwa Mahasiswa mampu menganalisis menu sehat seimbang bagi wanita dewasa. Kemampuan tentang menu seimbang yang dimiliki yaitu pengertian menu seimbang, Pedoman Umum Gizi Seimbang, faktor-faktor yang mempengaruhi penyusunan menu, pengertian Daftar Komposisi Bahan Makanan, fungsi Daftar Komposisi Bahan Makanan, langkah-langkah menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan, pengertian Daftar Bahan Makanan Penukar, fungsi Daftar Bahan Makanan Penukar, dan mampu dalam langkah-langkah menggunakan Daftar Bahan Makanan Penukar.

2. Kemampuan Mahasiswa dalam Mengetahui Anjuran Makan Sehari bagi Wanita Dewasa

Kemampuan mahasiswa dalam mengetahui anjuran makan sehari bagi wanita dewasa berada pada kategori yang baik sekali. Kriteria ini menunjukkan bahwa Mahasiswa mampu menganalisis menu sehat seimbang bagi wanita dewasa. Kemampuan anjuran makan sehari yang dimiliki yaitu mahasiswa mampu menentukan anjuran makan sehari pada nasi bagi wanita dewasa, mahasiswa mampu menentukan anjuran makan sehari pada daging bagi wanita dewasa, mahasiswa mampu menentukan anjuran makan sehari pada tempe bagi wanita dewasa, mahasiswa mampu menentukan anjuran makan sehari pada sayur bagi wanita dewasa, mahasiswa mampu menentukan anjuran makan sehari pada buah bagi wanita dewasa.

3. Kemampuan mahasiswa dalam menganalisis menu sehat seimbang bagi wanita dewasa

Kemampuan mahasiswa dalam analisis menu sehat seimbang bagi wanita dewasa berada pada kategori yang baik. Kriteria ini menunjukkan bahwa Mahasiswa mampu menganalisis menu sehat seimbang bagi wanita dewasa dilihat dari komposisi bahan, warna, rasa, konsistensi, dan teknik pengolahan. Kemampuan mahasiswa dalam analisis menu sehat seimbang yang dimiliki yaitu mahasiswa mampu menganalisis menu sehat seimbang untuk makan pagi, makan siang dan makan malam dilihat dari komposisi bahan, mahasiswa mampu menganalisis menu sehat seimbang untuk makan pagi, makan siang dan makan malam dilihat dari komposisi warna, mahasiswa mampu menganalisis menu sehat

seimbang untuk makan pagi, makan siang dan makan malam dilihat dari komposisi rasa, mahasiswa mampu menganalisis menu sehat seimbang untuk makan pagi, makan siang dan makan malam dilihat dari komposisi konsistensi, dan mahasiswa mampu menganalisis menu sehat seimbang untuk makan pagi, makan siang dan makan malam dilihat dari teknik pengolahan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian mengenai kemampuan analisis menu sehat seimbang bagi wanita dewasa oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga angkatan 2006 Jurusan PKK FPTK UPI mengandung beberapa implikasi diantaranya :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan responden tentang kemampuan mahasiswa dalam analisis menu sehat seimbang bagi wanita dewasa ditinjau dari pengetahuan tentang menu seimbang berdasarkan data yang telah dipersentasikan dan diolah sebagian besar rata-rata keseluruhan mahasiswa mampu mengetahui dengan baik sekali tentang menu sehat seimbang bagi wanita dewasa. Hasil penelitian ini mengandung implikasi pengetahuan responden tentang menu sehat seimbang bagi wanita harus dipertahankan agar lebih baik lagi, dan responden dapat meningkatkan kemampuannya dengan cara membaca buku tentang nutrisi bagi wanita dewasa, majalah yang membahas kehidupan wanita dewasa yang memuat artikel tentang menu seimbang bagi wanita dewasa dan majalah yang berkaitan dengan makanan atau menu seimbang.

2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan responden tentang kemampuan mahasiswa dalam analisis menu sehat seimbang bagi wanita dewasa ditinjau dari pengetahuan anjuran makan sehari bagi wanita dewasa berdasarkan data yang telah dipersentasikan dan diolah sebagian besar rata-rata keseluruhan mahasiswa mampu mengetahui dengan baik sekali tentang anjuran makan sehari bagi wanita dewasa. Hasil penelitian ini mengandung implikasi pengetahuan responden tentang kemampuan analisis menu sehat seimbang harus dipertahankan agar lebih baik lagi, dan responden dapat meningkatkan kemampuannya dengan cara membaca buku tentang menu sehat atau penuntun diet yang berisi anjuran makan sehari untuk wanita dewasa terbaru.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan responden tentang kemampuan mahasiswa dalam analisis menu sehat seimbang bagi wanita dewasa ditinjau dari pengetahuan anjuran makan sehari bagi wanita dewasa berdasarkan data yang telah dipersentasikan dan diolah sebagian besar rata-rata keseluruhan mahasiswa mampu mengetahui dengan baik tentang analisis menu sehat seimbang bagi wanita dewasa dilihat dari komposisi bahan, warna, rasa, konsistensi dan teknik pengolahan. Hasil penelitian ini mengandung implikasi pengetahuan responden tentang kemampuan analisis menu sehat seimbang harus dipertahankan agar lebih baik lagi, dan responden dapat meningkatkan kemampuannya dengan cara membaca buku tentang bahan makanan, variasi warna pada menu, variasi rasa pada menu, variasi konsistensi pada menu dan variasi teknik pengolahan pada menu.

C. Rekomendasi Hasil Penelitian

Rekomendasi yang penulis kemukakan berikut ini ditujukan kepada :

1. Mahasiswa program studi pendidikan tata boga Jurusan PKK FPTK UPI hendaknya mempertahankan berupaya meningkatkan lagi kemampuan yang dimiliki dalam menganalisis menu sehat seimbang bagi wanita dewasa
2. Penulis, dalam meningkatkan wawasan dalam penelitian mengenai Kemampuan Mahasiswa dalam Analisis Menu Sehat Seimbang bagi wanita dewasa yang berhubungan tentang menu sehat seimbang, anjuran makan sehari untuk wanita dewasa dan analisis menu sehat seimbang dilihat dari komposisi bahan, warna, rasa, konsistensi dan teknik pengolahan.