

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Rata-rata konsumsi asupan energi sarapan pagi pada remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus yaitu $312,55 \pm 145,57$ kkal.
2. Rata-rata konsumsi asupan protein sarapan pagi pada remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus yaitu $14,60 \pm 10,03$ gr
3. Rata-rata konsumsi asupan lemak sarapan pagi pada remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus yaitu $14,44 \pm 7,91$ g
4. Rata-rata konsumsi asupan karbohidrat sarapan pagi pada remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus yaitu $60,94 \pm 42,42$ kkal
5. Rata-rata sumbangan energy $47,98 \pm 21,67$ %
6. Rata-rata sumbangan protein $86,86 \pm 57,71$ %
7. Rata-rata sumbangan lemak $66,26 \pm 35,94$ %
8. Rata-rata sumbangan karbohidrat $60,94 \pm 42,42$ %
9. Sumbangan energy, protein, lemak, dan karbohidrat sarapan pagi dikategorikan kurang karena tidak memenuhi prosentase 15 sampai 30%.

5.2 SARAN

Sebaiknya pengelola asrama menerapkan sistem makan catering atau disediakan kantin yang tiap hari buka untuk memenuhi kebutuhan sarapan pagi mahasantri dengan tersedianya makanan yang bervariasi. Dengan adanya catering dan kantin asrama yang selalu buka, setiap mahasantri yang bertempat tinggal di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi dapat melakukan sarapan setiap paginya. Perlu diadakannya edukasi gizi di asrama yang bekerja sama pada prodi gizi mengenai sarapan pagi minimal dilakukan paling 2 kali dalam satu tahun untuk memotivasi mahasantri agar sarapan pagi tiap paginya sebelum mulai aktifitas.