

BAB VI

PENUTUP

1.1 Kesimpulan

1. Keberagaman menu bekal makan siang masih tergolong rendah. Hasil analisis menggunakan *Dietary Diversity Score* (DDS) selama dua hari menunjukkan bahwa sebagian besar bekal hanya terdiri dari 2 kelompok pangan, yaitu makanan pokok dan lauk hewani. Sayuran, buah-buahan, dan sumber protein nabati jarang ditemukan dalam bekal yang dibawa anak.
2. Kandungan zat gizi makro dalam bekal makan siang belum mencukupi kebutuhan harian. Pada prinsip gizi seimbang yang menyatakan bahwa makan siang idealnya memenuhi sekitar 30% dari kebutuhan energi dan zat gizi harian. Rata-rata energi hanya memenuhi sekitar 24,7% dari kebutuhan harian, dengan protein 68,9%, lemak 27,7%, dan karbohidrat 20%. Meskipun asupan protein cukup tinggi, sumber makanannya masih terbatas, lauk hewani, dan kurang sayur serta buah. Akibatnya, asupan serat dan vitamin juga masih rendah, sehingga kualitas gizi bekal perlu ditingkatkan.

6.2 Saran

1. Sekolah diharapkan dapat mengadakan edukasi gizi kepada orang tua, seperti penyuluhan atau pembagian leaflet, agar orang tua lebih paham pentingnya bekal yang sehat dan beragam.
2. Guru dapat memberikan contoh menu bekal yang sehat dan bervariasi, serta memotivasi siswa untuk membawa bekal yang lengkap. Guru juga bisa melakukan pemantauan sederhana terhadap isi bekal anak.
3. Siswa diharapkan lebih peduli terhadap keberagaman dan kandungan gizi bekal makanan yang lebih beragam, tidak hanya nasi dan lauk, tetapi juga ditambah sayur, buah, serta tahu atau tempe agar kebutuhan gizinya lebih seimbang.