

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden dilihat dari usia responden 13- 15 tahun dengan jumlah persentase umur 13 tahun sebesar 25%, usia 14 tahun 57,5% usia 15 tahun sebesar 17,5 %. Jenis kelamin laki-laki sebanyak 12,5 %, dan berjenis kelamin perempuan 87,5 %. Sementara itu dilihat dari karakteristik keluarga umur ayah sebagian besar dewasa akhir (40-59 tahun) berkisar sebesar 87,5%, sedangkan umur ibu sebagian besar dewasa akhir (40-59 tahun) berkisar sebesar 70%. Jumlah anggota keluarga rata-rata keluarga sedang (5-6 orang) yaitu sebesar 70%. Tingkat pendidikan ayah 72,5%, pada jenjang SMP/SMA (7-12 tahun), dan 80%, tingkat pendidikan ibu pada jenjang pendidikan SMP/SMA (7-12 tahun). Pendapatan keluarga responden sebagian besar pada kategori pendapatan sedang(Rp.1.505.850-3.500.000) yaitu sebanyak 87.5%. Jenis pekerjaan ayah sebagian besar adalah petani sebanyak 33 orang, dan jenis pekerjaan ibu sebagian besar adalah petani sebanyak 35 orang.
2. Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan menu makanan yang disediakan di pengungsian adalah menu yang sederhana. Makanan yang disediakan yaitu mie instan, nasi putih, telur dadar, ikan teri, kangkung tumis, ubi jalar, pisang ambon. Tidak ada perbedaan menu

makanan bagi setiap usia oleh sebab itu rasa disesuaikan menurut usia. Makanan yang dikonsumsi oleh anak remaja di pengungsian berulang, kurang bervariasi, kurang menjaga keamanan untuk yang dikonsumsi anak. Sehingga setelah dilakukan analisis menu makanan terhadap anak remaja dapat disimpulkan bahwa makanan yang dikonsumsi kurang memenuhi syarat menu makanan sehat, yaitu makanan beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA) menurut badan ketahanan pangan 2012 (Pedoman Pangan Beragam, Bergizi, Berimbang dan Aman Berbasis Sumber Daya Lokal, 2012).

3. Hasil penelitian tingkat kecukupan energi anak yang telah dihitung melalui Food Recall selama 3 kali x 24 jam masing-masing selang waktu satu hari. Kategori baik (>100%) ada sebanyak 25 %, kategori sedang ada 50.0 %, kategori kurang (70– 80 %) 22,5%, defisit (<70 %) sebanyak 2.5 % dan kategori kelebihan (>120 %) tidak ada. Dengan demikian keseluruhan menu makanan dan kecukupan energi siswa SMP Negeri 1 Simpang Empat Tiga Serangkai belum mencapai angka kecukupan energi (AKE) yang dianjurkan yaitu remaja putra umur 13-15 tahun 2400 kkal dan remaja putri umur 13-15 tahun 2350 kkal perhari.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mempunyai beberapa saran sebagai usaha untuk lebih meningkatkan kualitas menu makanan terhadap tingkat kecukupan energi anak remaja.

1. Sebaiknya pemerintah daerah benar-benar memperhatikan kebutuhan pangan masyarakat pengungsi di kabupaten karo. Terkhususnya anak remaja dengan tetap memperhatikan keberagaman dan kecukupan makanan.
2. Bagi tim koordinator penyalur bahan pokok makanan seharusnya menyediakan bahan makanan yang beragam sehingga mempermudah juru masak dalam pengolahan makanan.
3. Bagi juru masak sebaiknya pengolahan makanan bervariasi dan tidak monoton agar anak memiliki tingkat selera makan yang tinggi sehingga makanan yang dimakan dapat memenuhi kecukupan energi anak .
4. Untuk meningkatkan tingkat kecukupan energi anak remaja di pengungsian terhadap menu makanan, sebaiknya lauk pauk, sayur, buah-buahan yang disediakan jangan terlalu monoton sehingga memberikan gizi yang kurang beragam, bergizi, seimbang dan aman.
5. Dalam kondisi usia yang berbeda-beda, sebaiknya juru masak membedakan menu makanan bagi setiap pengungsi yang berbeda usia. Karena setiap usia tidak memiliki cita rasa dalam pencicipan yang sama. Pengetahuan tentang menu makanan bagi setiap usia dapat di tambah dengan lebih banyak membaca buku mengenai kesehatan dan gizi.