

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Seluruh responden remaja santri putra berjumlah 64 orang dan remaja santri putri berjumlah 64 orang yang berusia 10 – 17 tahun.
2. Variasi menu lauk hewani di asrama Darul Amin di temukan baik menu yang di sajikan sudah ≥ 4 hari berbeda.
3. Variasi menu lauk nabati di asrama Darul Amin di temukan tidak baik, karena menu yang di sajikan kurang dari 2 hari menu sudah berbeda.
4. Variasi menu sayuran di asrama Darul Amin di temukan sudah baik karena menu yang di sajikan sudah ≥ 4 hari sudah berbeda.
5. Variasi buah yang di asrama Darul Amin di temukan tidak baik kurang dari 2 hari menu yang di sajikan
6. Dari hasil pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan di dapatkan status gizi remaja termasuk kategori Berat badan kurang (39.8%), dan kategori normal (37.5%), kategori berat badan lebih (7,8%), kategori obesitas I (3,9%), kategori obesitas II (3,9%).

B. Saran

1. Di sarankan pihak pondok pesantren darul amin untuk memperhatikan kembali mengenai penyediaan buah – buahan.
2. Di harapkan pihak pondok pesantren dapat mengingatkan kembali frekuensi lauk hewani, lauk nabati, serta keragaman sayur yang di sajikan.