

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari penelitian di biara Karmel OCD Kota Kupang menunjukkan bahwa ;

1. Standar porsi protein hewani dan nabati di Biara OCD tidak tepat, dari 16 jenis menu yang disajikan yakni 10 jenis protein hewani dan 6 jenis protein nabati hanya 1 jenis menu protein nabati yang sesuai standar porsi.
2. Petugas dapur yang masih minim pengetahuan tentang standar porsi dan bagaimana cara mengolah makanan agar besar porsi lauk sama ukurannya.

B. Saran

1. Bagi Pengelola Biara OCD

Disarankan agar pengelola biara mulai melakukan penyesuaian dalam penyusunan menu makanan harian dengan meningkatkan proporsi lauk berbasis Protein nabati, misalnya tempe, tahu, dan berbagai jenis kacang-kacangan, serta olahan hasil pertanian lainnya. Upaya ini bertujuan untuk menciptakan pola makan yang lebih seimbang antara protein hewani dan nabati, sehingga kebutuhan gizi para penghuni dapat terpenuhi secara optimal sekaligus mengurangi risiko kesehatan dalam jangka panjang.

2. Bagi Petugas Dapur

Perlu adanya inovasi dalam pengolahan lauk nabati agar lebih bervariasi dan menarik, baik dari segi rasa, tekstur, maupun penyajian. Pelatihan atau pendampingan tentang pengolahan bahan makanan nabati yang bergizi dan lezat dapat membantu meningkatkan penerimaan terhadap makanan nabati di kalangan penghuni biara

3. Bagi Institusi Kesehatan atau Pembina Gizi Komunitas Religius

Penting untuk melakukan edukasi gizi secara berkala kepada komunitas biara, baik dalam bentuk seminar, penyuluhan, maupun modul pembelajaran yang menekankan pentingnya konsumsi protein nabati, keberagaman pangan, serta menerapkan pola makan yang sehat dan berkelanjutan sesuai dengan panduan gizi seimbang.