

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada remaja di SMP Negeri 1 Gantiwarno dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata umur responden yaitu 13,15 dengan umur minimal 12 tahun dan umur maksimal 14 tahun.
2. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 88 responden (61,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 55 responden (38,5%).
3. Sebagian besar responden biasa melakukan sarapan pagi yaitu sebanyak 83,2%.
4. Sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik yaitu sebanyak 50,3%.
5. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar dengan nilai signifikan 0,000 atau $p \text{ value} < \alpha 0,05$. Siswa yang biasa sarapan pagi berpeluang untuk memiliki tingkat konsentrasi belajar baik jika dibandingkan siswa yang jarang atau tidak terbiasa sarapan.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan baru untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan kebiasaan sarapan pagi dengan mengadakan penyuluhan tentang sarapan dan jenis komposisi pangan yang dapat memenuhi minimal asupan sarapan untuk meningkatkan tingkat konsentrasi belajar anak siswa.

2. Bagi Siswa

Diharapkan bagi siswa untuk membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah dengan porsi secukupnya untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

3. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua dapat meningkatkan asupan gizi pada anak dengan memperhatikan ciri-ciri makanan bergizi, membiasakan anak sarapan dengan porsi secukupnya dan memahami manfaat sarapan pagi.

4. Bagi Perawat

Diharapkan perawat dapat bekerja sama dengan pihak sekolah dalam memberikan edukasi tentang pentingnya sarapan pagi dan jenis komposisi pangan yang dapat memenuhi kebutuhan minimal sarapan pagi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini dengan melakukan metode pendekatan secara primer dengan menggunakan instrumen kuesioner *food recall* 2x24 jam dan mencoba dengan meneliti variabel lain yang berhubungan dengan konsentrasi belajar yaitu status hidrasi.