

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMK Tunas Grafika Informatika dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat sebanyak 27 orang (26.8 %) dengan asupan energi cukup , dan sebanyak orang 74 (77.3 %) dengan asupan energi kurang. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas asupan energi responden adalah asupan energi kurang dengan asupan minimal 286,7 Kkal, asupan maksimal 2837,8 Kkal dan rata rata asupan energi 1334.2 Kkal. Terdapat sebanyak 70 orang (69.3%) dengan asupan protein cukup, dan sebanyak 31 orang (30.7 %) dengan asupan protein kurang. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil asupan perotein pada responden dominan pada aspan protein cukup dengan asupan protein minimal 11 gr, asupan protein maksimal 173,5 gr dan rata rata asupan protein 61,3 gr.
2. Terdapat sebanyak 34 orang (33.7%) dengan kualitas tidur baik , dan sebanyak 67 orang (66.3 %) dengan kualitas tidur buruk. Dapat disimpulkan bahwa data kualitas tidur buruk lebih besar dari data kualitas tidur baik pada remaja
3. Terdapat sebanyak 68 orang (67.3 %) dengan aktivitas fisik rendah, dan sebanyak 32 orang (32,7%) dengan aktivitas fisik . Dapat disimpulkan bahwa jumlah data terbesar yaitu kategori aktivitas fisik rendah dan terkecil yaitu kategori aktivitas fisik tinggi dengan nilai aktivitas fisik maksimal 3602.3 Mets/Minggu, aktivitas fisik minimal 67.1 Mets/Minggu dan rata rata nilai aktivitas fisik sebesar 542.3 Mets/Minggu.
4. Terdapat hubungan signifikan antara asupan energi dengan prestasi belajar dengan *p-value* 0,012 dengan *r* hitung (0,224) > *r* tabel (0,164) dapat disimpulkan terdapat kolerasi positif antara asupan energi dengan

prestasi belajar yaitu semakin besar prestasi asupan energi semakin besar pula prestasi belajar dengan prestasi belajar dengan kekuatan lemah.

5. Terdapat hubungan signifikan antara asupan protein dengan prestasi belajar dengan *p-value* 0,001 dengan *r* hitung (0,320) > *r* tabel (0,164) dapat disimpulkan terdapat korelasi positif antara asupan protein dengan prestasi belajar yaitu semakin besar prestasi asupan energi semakin besar pula prestasi belajar dengan kekuatan sedang.
6. Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar dengan *p-value* 0,002 dengan *r* hitung (0,438) > *r* tabel (0,164) dapat disimpulkan terdapat korelasi positif antara kualitas tidur dengan prestasi belajar yaitu semakin baik kualitas tidur semakin besar pula prestasi belajar dengan kekuatan sedang.
7. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar *P-value* 0,002 dengan *r* hitung (0,288) > *r* tabel (0,164). dapat disimpulkan terdapat korelasi positif antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar yaitu semakin besar aktivitas fisik semakin besar pula prestasi belajar dengan kekuatan lemah.

## V.2 Saran

1. Bagi responden : Diharapkan dapat mengetahui dan menyadari pentingnya kesehatan khususnya asupan energi dan protein, kualitas tidur, dan aktivitas fisik agar dapat menunjang prestasi belajar.
2. Bagi SMK Tunas Grafika Informatika : Bekerja sama dengan pihak yang terkait institusi yang bergerak di bidang gizi untuk meningkatkan pengetahuan khususnya tentang asupan energi dan protein, kualitas tidur dan aktivitas fisik dikarenakan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa siswi SMK Tunas Grafika Informatika masih jauh dari angka kecukupan.
3. Bagi Masyarakat : Diharapkan dapat menambah wawasan terkait faktor prestasi belajar pada remaja khususnya faktor kesehatan yaitu asupan energi dan protein, kualitas tidur dan aktivitas fisik.
4. Bagi Program Studi Ilmu Gizi : Diharapkan program studi memberikan pengembangan program atau intervensi yang menarik meliputi kegiatan yang dapat mengedukasi siswa siswi di sekolah-sekolah terkait asupan

energi dan protein, kualitas tidur dan aktivitas fisik dan memberikan informasi bahwa kesehatan sangat berkaitan dengan prestasi belajar

5. Bagi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi : Diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang sudah ada, untuk pengembangan ilmu gizi di masa yang akan datang seperti faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar yang lain seperti kecukupan zat gizi makro dan mikro yang tidak diteliti di penelitian ini, atau faktor internal lain yang tidak diteliti di penelitian ini seperti faktor psikis yaitu kecerdasan, minat, bakat, motivasi diri dan konsep diri