

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan jajan, dan asupan hidrasi yang cukup dengan prestasi belajar di SMKN 7 Kota Bekasi, bisa disimpulkan :

- a. Ada hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa/siswi di SMKN 7 Bekasi dengan hasil analisis statistik memperlihatkan nilai ( $p\text{-value} = 0,001$ ).
- b. Ada hubungan kebiasaan jajan dengan prestasi belajar pada siswa/siswi di SMKN 7 Bekasi dengan hasil analisis statistik memperlihatkan nilai ( $p\text{-value} = 0,000$ ).
- c. Ada hubungan kecukupan cairan dengan prestasi belajar pada siswa/siswi di SMKN 7 Bekasi dengan hasil analisis statistik memperlihatkan nilai ( $p\text{-value} = 0,001$ ).

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

Mengingat pentingnya sarapan pagi, peneliti menyarankan agar anak-anak membiasakan diri untuk sarapan sebelum sekolah dan orang tua lebih memperhatikan menyiapkan dan menyediakan sarapan untuk anak-anak mereka untuk meningkatkan perhatian belajar dan asupan gizi mereka, lebih memperhatikan jajanan yang dijual dimulai dengan kebersihan dan tidak dikonsumsi secara berlebihan agar mencegah menurunnya fungsi otak serta membiasakan konsumsi air putih sesuai kebutuhan dengan mengurangi mengkonsumsi minuman manis agar tidak terjadi dehidrasi.

##### **V.2.2 Bagi SMKN 7 Bekasi**

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi masukan bagi instansi agar bisa memberi pemahaman bagi remaja dengan melakukan penyuluhan terkait kebiasaan sarapan agar lebih konsentrasi dalam belajar, membiasakan diri dengan membawa bekal yang memiliki gizi dan nutrisi dan tercukupinya kebutuhan air

putih bagi siswa/siswi. Pemerintah diperkirakan akan meningkatkan upaya untuk memberi penyuluhan di sekolah kepada anak-anak dan orang tua/wali mereka yang memiliki andil dalam menyiapkan sarapan sekolah anak-anak mereka.

### **V.2.3 Bagi Penelitian Lain**

Untuk kedepannya peneliti harus bisa melakukan penelitian dengan variabel bebas yang lebih lengkap terkait dengan unsur-unsur yang memengaruhi prestasi belajar anak, berupa data faktor internal dan eksternal yang memengaruhi prestasi belajar.