

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, maka kesimpulan yang dapat diambil:

- a. Pada karakteristik responden mayoritas berusia 11 tahun, responden memiliki jenis kelamin laki-laki terdapat 57 orang dan responden yang memiliki jenis kelamin perempuan 49 orang.
- b. Faktor kebiasaan sarapan siswa adalah faktor dari orangtua, sekolah dan menu yang disediakan. Faktor pendorong sarapan adalah menu yang disediakan dan faktor penghambat sarapan adalah terlambat bangun sebelum ke sekolah. Faktor kebiasaan sarapan siswa faktor dari orangtua, sekolah dan menu yang disediakan.
- c. Pada gambaran kebiasaan sarapan mayoritas siswa sering melakukan sarapan sebanyak 62 orang (58,5%), siswa dengan kemampuan kognitif pada prestasi belajar baik terdapat 99 orang (93,4%), siswa dengan kemampuan kognitif pada hasil tes memori jangka pendek cukup sebanyak 97 orang (91,5%), dan siswa yang memiliki status gizi baik sebanyak 65 orang (61,3%).
- d. Ada hubungan yang bermakna pada kebiasaan sarapan dengan kemampuan kognitif pada tes memori jangka pendek dan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kemampuan kognitif pada prestasi belajar dan status gizi pada siswa kelas 5 SD di SDN Pekayon 05 dan SDN Kalisari 05.

V.2 Saran

- a. Bagi siswa yang memiliki kebiasaan sarapan baik, fungsi kognitif baik dan status gizi baik diharapkan dapat dipertahankan. Bagi siswa yang masih kurang ditingkatkan lagi untuk kesadaran dalam melakukan sarapan, dalam kegiatan belajar dan pada asupannya.

- b. Bagi orangtua, diharapkan dapat lebih peduli dalam menyiapkan dan motivasi anak untuk melakukan sarapan
- c. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat meningkatkan peningkatan kualitas gizi dengan lebih sering mengadakan sarapan bersama setiap pagi, sebelum kegiatan belajar mengajar di sekolah seminggu 3-4 kali.
- d. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan supaya melakukan penelitian dengan memperdalam pemahaman mengenai kebiasaan sarapan, asupan dan nilai gizi makanan sarapan serta memperinci lagi faktor penghambat dan pendorong pada sarapan siswa dan menerjemahkan dalam bentuk instrumen kuantitatif.