

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Jumlah responden perempuan sejumlah 38 orang atau 50,7% sedangkan jumlah responden laki-laki memiliki selisih tipis yaitu sejumlah 27 orang atau 49,3%. Untuk usia responden didominasi oleh responden berusia 15 tahun yang sejumlah 67 orang sedangkan sisanya berusia 14 tahun yang sejumlah 8 orang. Untuk total responden sebanyak 75 orang.
- b. Mayoritas responden memiliki prestasi belajar kategori baik yaitu sebanyak 68 orang (92%).
- c. Mayoritas responden mengonsumsi asam lemak omega 3 kategori baik yaitu sebanyak 68 orang.
- d. Mayoritas responden mengonsumsi asam lemak omega 6 kategori lebih yaitu sebanyak 65 orang (92%).
- e. Ada hubungan berarti antara asupan asam lemak omega 3 dengan prestasi belajar siswa SMP 160 Jakarta dengan  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ).
- f. Ada hubungan berarti antara asupan asam lemak omega 6 dengan prestasi belajar siswa SMPN 160 Jakarta dengan  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ).

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

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

Untuk siswa SMPN 160 diharapkan dapat terus mengonsumsi makanan tinggi omega 3 seperti ikan-ikan laut dan telur unggas

##### **V.2.2 Bagi Sekolah SMPN 160 Jakarta**

Kepada pihak Sekolah SMPN 160 diharapkan dapat mengedukasi pentingnya makan makanan tinggi omega 3 dan omega 6 terhadap prestasi belajar siswa kepada siswa lain serta dapat mengedukasi siswa agar tidak mengonsumsi makanan berminyak secara berlebihan dan juga diharapkan untuk mengawasi kantin agar tidak menjajakan makanan tinggi minyak dan makanan tinggi lemak.

### **V.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya**

Berdasarkan hasil penelitian hubungan tingkat konsumsi makanan tinggi omega 3 dan omega 6 terhadap prestasi belajar pFelajar SMP diharapkan peneliti lain ke depannya dapat memperluas kerangka penelitian dengan memasukkan variabel-variabel lain yang relevan, kemudian memperbanyak responden dan kategori umur, dan juga wawancara diharapkan dapat menggali lebih dalam kebiasaan makan responden agar menghindari bias saat mengolah data. .