

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

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

- a. Responden mayoritas berusia 13 tahun berjumlah 64 orang (56,6%), dan mayoritas bejenis kelamin perempuan berjumlah 60 orang (53,1%).
- b. Kategori dengan jumlah responden terbanyak dalam konsentrasi belajar yaitu baik sebanyak 44 orang (38,9%). Siswa dengan kualitas sarapan (rerata asupan zat gizi makro) mayoritas memiliki kategori cukup dalam setiap zat gizi makro (energi, protein, dan karbohidrat) berjumlah 48 orang (42,5%) untuk energi, 39 orang (34,5%) untuk protein, dan 52 orang (46%) untuk karbohidrat. Pada rerata asupan zat gizi mikro (zat besi dan magnesium), mayoritas memiliki kategori cukup berjumlah 81 orang (71,7%) pada zat besi dan kategori tidak cukup berjumlah 80 orang (70,8%) pada magnesium.
- c. Responden mayoritas memiliki status gizi dengan kategori baik berjumlah 88 orang (77,9%).
- d. Terdapat hubungan yang signifikan pada konsentrasi belajar dengan kualitas sarapan pada rerata asupan energi, protein, karbohidrat, dan zat besi. Namun tidak ada hubungan yang signifikan antara konsentrasi belajar dengan frekuensi sarapan, kualitas sarapan pada rerata asupan magnesium, dan status gizi.

V.2 Saran

Siswa yang sudah memiliki kategori konsentrasi belajar yang baik dan sangat baik dengan kualitas sarapan cukup serta status gizi baik diharapkan dapat dipertahankan. Namun bagi yang masih memiliki kategori kurang pada konsentrasi belajar dan kualitas sarapan dapat lebih memerhatikan kecukupan asupan sarapan sebelum memulai aktivitas. Penelitian ini dilakukan secara *random sampling*

dengan waktu yang singkat (2 hari). Sehingga gambaran tentang hubungan konsentrasi belajar dengan kebiasaan sarapan dan status gizi belum didapatkan secara detail dan menyeluruh. Peneliti berharap adanya penelitian lanjutan dengan jangka waktu yang lebih panjang dan sampel yang lebih banyak untuk melihat hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan konsentrasi belajar pada tempat dan jangka waktu yang berbeda secara lebih detail.