

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Sarapan, dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada Siswa di SMA Negeri 109 Jakarta, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia 15-18 tahun dan sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 61 responden (41,2%). Jenis kelamin responden untuk laki-laki dan perempuan memiliki jumlah yang sama yaitu sebanyak 74 responden (50%). Jarak tempat tinggal responden sebagian besar dekat dari sekolah atau ≤ 2 km sebanyak 75 responden (50,7%). Jumlah uang saku responden per hari mayoritas rendah atau \leq Rp. 20.000 yaitu sebanyak 100 responden (67,6%). Kemudian, pendapatan orang tua responden per bulan sebagian besar rendah atau $< 5.067.381$ sebanyak 100 responden (67,6%).
- b. Prestasi belajar responden sebagian besar masih belum tuntas sebanyak 82 responden (55,4%). Kemudian, pengetahuan gizi responden didominasi baik yaitu sebanyak 60 responden (40,5%). Kebiasaan sarapan responden mayoritas sering sebanyak 76 responden (51,4%). Kualitas sarapan berdasarkan energi sebagian besar sudah cukup sebanyak 76 responden (51,4%), protein sebagian besar masih kurang sebanyak 76 responden (51,4%), lemak mayoritas kurang sebanyak 78 responden (52,7%), dan karbohidrat juga sebagian besar masih kurang sebanyak 72 responden (48,6%). Status gizi responden sebagian besar sudah baik yaitu sebanyak 85 responden (57,4%).
- c. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan prestasi belajar pada siswa di SMA Negeri 109 Jakarta ($p = 0,001$). Terdapat hubungan antara pola konsumsi sarapan dengan prestasi belajar pada siswa di SMA Negeri 109 Jakarta: a. Kebiasaan sarapan ($p = 0,034$); b. Energi ($p = 0,025$); c. Protein ($p = 0,018$); d. Lemak ($p = 0,028$); e. Karbohidrat ($p = 0,004$).

Kemudian, terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar pada siswa di SMA Negeri 109 Jakarta ($p = 0,031$).

V.2. Saran

V.2.1 Bagi Responden

Peneliti berharap responden dapat membiasakan diri untuk sarapan karena mengingat pentingnya sarapan terutama saat sebelum sekolah. Kemudian, responden disarankan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang karena dapat meningkatkan energi dan konsentrasi pada saat proses pembelajaran di sekolah. Selain itu, responden dapat memulai untuk membiasakan hidup sehat supaya dapat mempertahankan status gizi yang optimal dengan pola makan yang seimbang dan teratur serta melakukan aktivitas fisik secara rutin.

V.2.2 Bagi Institusi

Peneliti berharap sekolah dapat memberikan pemahaman lebih mengenai pentingnya gizi terutama terkait kebiasaan sarapan dan konsumsi makanan dengan gizi seimbang supaya dapat memenuhi AKG (Angka Kecukupan Gizi) dengan melakukan penyuluhan. Kemudian, sekolah dapat mengadakan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara berkala supaya dapat memonitoring status gizi dan mencegah terjadinya permasalahan status gizi pada remaja.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih luas terkait variabel yang berhubungan dengan prestasi belajar. Kemudian, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode dan instrumen berbeda, serta meneliti pada dua sekolah yang berbeda supaya dapat memberikan perbandingan terkait variabel yang berhubungan dengan prestasi belajar. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan inovasi dalam mendukung upaya peningkatan derajat kesehatan, misalnya memberikan edukasi mengenai prinsip gizi seimbang dan pentingnya sarapan supaya dapat mempertahankan prestasi belajar.