BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil karakteristik responden di MA Pondok Pesantren Al Hidayah *Boarding School* (HBS) Rawadenok Depok mayoritas berusia 16 tahun (45,5%) dengan jenis kelamin perempuan (61,8%). Sedangkan karakteristik responden di SMAN 5 Kota Depok mayoritas berusia 17 tahun (50,9%) dan berjenis kelamin perempuan (60,9%).
- b. Hasil gambaran variabel independen di MA Pondok Pesantren Al Hidayah *Boarding School* (HBS) Rawadenok Depok mayoritas memiliki status gizi baik (58,2%), memiliki kebiasaan sarapan baik (94,5%), kualitas tidur yang buruk (96,4%), dan konsentrasi belajar yang cukup (38,2%). Sedangkan di SMAN 5 Kota Depok mayoritas memiliki status gizi baik (69,1%), memiliki kebiasaan sarapan yang baik (47,3%), kualitas tidur yang buruk (92,7%), dan konsentrasi belajar yang cukup (40%).
- c. Terdapat perbedaan status gizi (*p-value* 0,016) dan kebiasaan sarapan (*p-value* 0,000) pada siswa-siswi SMA berasrama dan tidak berasrama. Tidak terdapat perbedaan kualitas tidur (*p-value* 0,560) dan konsentrasi belajar (*p-value* 0,993) pada siswa-siswi SMA berasrama dan tidak berasrama.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi responden

Diharapkan melalui hasil dari peneliti ini dapat memberikan informasi kepada responden mengenai perbedaan status gizi, kebiasaan sarapan, kualitas tidur, dan konsentrasi belajar remaja SMA berasrama dan tidak berasrama. Selain itu, responden diharapkan menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup yang teratur.

V.2.2 Bagi sekolah

Diharapkan melalui hasil dari peneliti ini dapat memberikan informasi kepada kedua sekolah dan diharapkan lebih aktif melakukan pemantauan status gizi siswa secara berkala dan menyediakan edukasi gizi seimbang untuk mencegah masalah gizi serta menyusun program edukasi tentang pentingnya kualitas tidur dan manajemen waktu belajar untuk mendukung konsentrasi siswa.

V.2.3 Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan melalui hasil dari peneliti ini bisa menjadi wawasan dan ilmu yang bermanfaat untuk literatur ilmiah dan menjadi masukan bagi penelitian lain. Selain itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel lain yang belum tercakup dalam studi ini, seperti asupan zat gizi dan pola makan, dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, sehingga dapat mengetahui faktor penyebab adanya perbedaan antara SMA berasrama dan tidak berasrama.