

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

a. Hasil analisis univariat:

- 1) Responden pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin Perempuan (53,4%) dengan kategori usia paling banyak yaitu 14 tahun sebanyak 93 orang (57,1%).
- 2) Siswa di SMP Negeri 2 Jakarta yang selalu sarapan pagi yaitu sebanyak 72 siswa (44,2%), sebanyak 59 siswa (36,2%) kadang (4-5 kali/minggu) melakukan sarapan, serta sebanyak 26 siswa (16,0%) jarang (2-3 kali/minggu), dan 6 siswa (3,7%) siswa tidak pernah melakukan sarapan.
- 3) Siswa yang memiliki tingkat asupan energi kurang sebanyak 102 orang (62,6%) dan baik sebanyak 61 orang (37,4%), tingkat asupan protein kurang sebanyak 83 orang (50,9%) dan baik sebanyak 80 orang (49,1%), tingkat asupan lemak baik sebanyak 87 orang (53,4%) dan kurang sebanyak 76 orang (46,6%), serta sebanyak 139 orang (85,3%) memiliki asupan karbohidrat kurang dan 24 orang (14,7%) baik.
- 4) Frekuensi omega-3 siswa di SMP Negeri 2 Jakarta sebanyak 83 siswa (50,9%) dalam kategori baik dan 80 siswa (49,1%) siswa dalam kategori kurang.

b. Frekuensi sarapan dan frekuensi konsumsi omega-3 terbukti berhubungan secara signifikan dengan prestasi akademik siswa SMP Negeri 2 Jakarta dengan hasil uji statistik *p-value* berturut-turut yaitu 0,000 (*p-value* <0,05).

c. Asupan zat gizi makro yang meliputi protein, energi, lemak dan karbohidrat tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik dengan hasil uji statistik *p-value* >0,05.

V.2. Saran

V.2.1. Bagi Responden

Diharapkan siswa dapat membiasakan sarapan pagi yang dengan kualitas sarapan yang sehat dan memenuhi kebutuhan zat gizi serta mengonsumsi sumber makanan kaya akan omega-3 yang berperan penting dalam meningkatkan hasil belajar.

V.2.2. Bagi Institusi

Sekolah disarankan untuk mendukung siswa dalam membiasakan sarapan dengan memberikan edukasi tentang pentingnya kualitas sarapan yang sehat bagi siswa serta memantau menu sarapan pagi di kantin sekolah.

V.2.3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini disarankan untuk dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara kebiasaan sarapan dan prestasi akademik siswa, guna memperkaya literatur dan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan dan kesehatan.