

BAB 5

PENUTUP

V.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan mengenai hubungan antara kualitas sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi dan status gizi pada remaja di MAN 4 Pandeglang, maka dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kelompok usia 16 tahun (48,3%), yang termasuk dalam kategori remaja pertengahan, dengan proporsi responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki.
- b. Kebiasaan sarapan pagi responden masih tergolong belum optimal, ditunjukkan oleh hanya 36,2% responden yang melakukan sarapan selama 1 hari dari 2 hari recall, serta 31,0% responden yang tidak melakukan sarapan sama sekali selama periode pengamatan.
- c. Tingkat konsentrasi belajar responden sebagian besar berada pada kategori kurang baik (41,4%), yang mengindikasikan bahwa mayoritas siswa masih mengalami keterbatasan dalam mempertahankan fokus belajar secara optimal selama kegiatan akademik.
- d. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (69,0%) berdasarkan indikator IMT/U. Meskipun demikian, masih ditemukan responden dengan status gizi kurang dan gizi lebih, yang menunjukkan adanya fenomena double burden of malnutrition pada remaja MAN 4 Pandeglang.
- e. Hasil analisis menunjukkan bahwa asupan energi sarapan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa ($p = 0,639$; $p > 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat konsentrasi belajar tidak ditentukan secara langsung oleh asupan energi sarapan, melainkan dipengaruhi oleh faktor lain seperti kualitas tidur, kondisi psikologis, tingkat stres, dan lingkungan belajar.

- f. Asupan energi sarapan juga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi berdasarkan IMT/U ($p = 0,909$; $p > 0,05$). Dengan demikian, asupan energi sarapan bukan merupakan faktor utama yang menentukan status gizi remaja, karena status gizi dipengaruhi oleh keseimbangan asupan dan pengeluaran energi dalam jangka panjang serta faktor gaya hidup secara keseluruhan.

V.2 Saran

Mengacu pada temuan penelitian ini, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- a. Bagi pihak MAN 4 Pandeglang, diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap kondisi gizi siswa, khususnya siswa yang mengalami gizi kurang dan obesitas, melalui kegiatan edukasi gizi, pemantauan status gizi secara berkala, serta kerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan dalam upaya promosi gizi seimbang dan pembiasaan sarapan sehat di lingkungan sekolah.
- b. Bagi siswa, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya sarapan pagi yang berkualitas dan seimbang sebagai bagian dari pola hidup sehat, guna mendukung kesiapan belajar dan menjaga status gizi yang optimal.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas kajian dengan memasukkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi tingkat konsentrasi dan status gizi, seperti kualitas tidur, aktivitas fisik, tingkat stres, serta penilaian kualitas sarapan yang lebih komprehensif termasuk kandungan zat gizi mikro. Dengan demikian, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap konsentrasi belajar dan status gizi remaja..