

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Secara umum tingkat pengetahuan responden tentang gizi dan sarapan termasuk dalam kategori baik sebesar 71.8%.
- b. Sikap responden terhadap sarapan yang mendukung sebesar 90.8% dan sikap tidak mendukung sebesar 9.2%.
- c. Kebiasaan sarapan responden yang rutin dilakukan setiap hari sebesar 46.6%
- d. Frekuensi sarapan baik sebesar 75.5% dan frekuensi sarapan kurang sebesar 24.5%.
- e. Ketersediaan sarapan responden selalu disediakan sarapan setiap hari, baik oleh ibu, ayah ataupun pembantu, sebesar 67.9% sedangkan yang tidak selalu disediakan sarapan sebesar 32.1%.
- f. Prestasi belajar responden bila dilihat dari nilai rata-rata keempat mata pelajaran tersebut sebesar 63.2% memiliki prestasi belajar rendah, 21.5% memiliki prestasi belajar sedang dan 15.3% memiliki prestasi belajar tinggi.
- g. Karakteristik orang tua responden dengan tingkat pendidikan ayah tinggi sebesar 70.6% dan tingkat pendidikan ibu tinggi sebesar 67.5%.
- h. Pekerjaan ayah responden sebagian besar 96.9% bekerja dan sebagian besar ibu responden yaitu 62.6% tidak bekerja.
- i. Terdapat hubungan yang bermakna dengan  $p = 0,034$  antara ketersediaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa kelas IV, V dan VI di SDN Ciracas 15 Pagi.
- j. Terdapat hubungan yang bermakna dengan  $p = 0,011$  antara frekuensi sarapan dengan prestasi belajar pada siswa kelas IV, V dan VI di SDN Ciracas 15 Pagi.

- k. Terdapat hubungan yang bermakna dengan  $p < 0,004$  antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa kelas IV, V dan VI di SDN Ciracas 15 Pagi.

## V.2 Saran

- a. Mempertahankan sikap yang sudah tertanam pada diri anak dengan menjadikan sarapan sebagai rutinitas sehari-hari sebelum keluar rumah pada pagi hari. Atau membawakan bekal apabila anak tidak sempat sarapan di rumah.
- b. Mempertahankan pengetahuan anak yang sudah ada dengan memberikan makanan untuk sarapan yang terdiri dari zat tenaga, pembangun dan pengatur.
- c. Memberikan promosi kesehatan berupa penyuluhan atau pendidikan gizi kepada siswanya mengenai pentingnya sarapan melalui materi pelajaran maupun dalam penyusunan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai upaya untuk meningkatkan status gizi dan prestasi belajar.
- d. Melakukan acara sarapan bersama sebelum dimulainya kegiatan belajar mengajar setiap hari jum'at sehingga mampu menanamkan perilaku kebiasaan sarapan pada siswa.
- e. Sebaiknya dilakukan pula penelitian mengenai variabel yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah dan variabel lain yang mempengaruhi prestasi belajar.