

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik sebesar 43.8%.
- b. Siswa yang tersedia sarapan di rumah sebesar 70.0%.
- c. Siswa yang memiliki pengetahuan sarapan yang kurang baik sebesar 47.7%.
- d. Siswa yang mendapat dukungan orang tua yang sangat kuat dalam membiasakan sarapan sebesar 61.5%.
- e. Siswa yang memiliki status gizi obesitas sebesar 21.5%.
- f. Siswa yang memiliki prestasi belajar yang kurang baik sebesar 49.2%.
- g. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar.
- h. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan sarapan dengan prestasi belajar.
- i. Tidak ada hubungan yang signifikan antara ketersediaan sarapan dengan prestasi belajar.
- j. Tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dalam membiasakan sarapan dengan prestasi belajar.
- k. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi sekolah

- a. Membuat kebijakan tentang kegiatan sarapan bersama di sekolah minimal sebulan sekali yang dapat diikuti oleh seluruh siswa dan guru-guru.

- b. Memberikan penyuluhan mengenai sarapan sehat kepada orang tua murid.
- c. Melakukan pemantauan status gizi siswa melalui UKS secara berkala sehingga masalah gizi kurang ataupun gizi lebih pada siswa dapat teratasi dan jumlahnya menjadi berkurang.

V.2.2 Bagi Orang tua

- a. Menyediakan sarapan yang sehat bagi anaknya dengan menu yang bervariasi setiap harinya sehingga anak tidak merasa bosan dan mau melakukan kegiatan sarapan.
- b. Orang tua sebaiknya memberikan dukungan yang kuat dalam membiasakan sarapan dan memberikan contoh kebiasaan sarapan yang baik kepada anaknya seperti ikut sarapan bersama dalam satu meja.
- c. Memberikan *reward* kepada anaknya agar mau sarapan setiap harinya.

V.2.3 Bagi peneliti lain

- a. Melakukan penelitian lanjutan mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan dan kaitannya dengan prestasi belajar siswa di daerah yang lain.
- b. Melakukan penelitian lanjutan tentang seberapa besar asupan anak sekolah saat sarapan dan tingkat asupan (energi dan protein) dengan prestasi belajar siswa di daerah yang lain.
- c. Melakukan penelitian lanjutan tentang kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa dengan membandingkan siswa yang bersekolah di sekolah negeri dan swasta.