

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

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

- a. Responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 17 tahun (52,1%). Mayoritas yang mengikuti penelitian ini adalah perempuan (62%). Responden sebanyak 52,1% memiliki konsentrasi belajar baik dan sebanyak 54,9% masuk dalam kategori tidak sering sarapan. Komposisi zat gizi sarapan sebagian besar responden dengan tingkat kecukupan energi (60,6%), protein (67,6%), dan lemak (46,5%) tergolong cukup, namun tingkat kecukupan karbohidrat tergolong kurang (63,4%). Aktivitas fisik responden dalam penelitian ini mayoritas termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan (43,7%).
- b. Tidak ada hubungan antara frekuensi sarapan terhadap konsentrasi belajar pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- c. Tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan energi sarapan terhadap konsentrasi belajar pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- d. Tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan protein sarapan terhadap konsentrasi belajar pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- e. Tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan lemak sarapan terhadap konsentrasi belajar pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- f. Ada hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat sarapan terhadap konsentrasi belajar pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- g. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Siswa dan Siswi SMA Sejahtera 1 Depok**

Diharapkan siswa dan siswi tetap menjaga kesehatan baik saat dirumah maupun diluar rumah dengan mengatur pola makan yang baik seperti tidak melewatkan jam sarapan dan dilakukan sebelum jam 9 pagi atau sebelum memulai aktivitas serta menghindari makanan rendah zat gizi. Mengonsumsi sarapan yang beraneka ragam sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Lebih memperhatikan manfaat dari aktivitas fisik sehingga lebih banyak bergerak walaupun sedang dalam kondisi pandemi covid-19 yang mengharuskan untuk tetap dirumah. Menciptakan suasana yang nyaman dan menjaga kondisi badan agar tetap sehat sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

### **V.2.2 Bagi SMA Sejahtera 1 Depok**

Menyediakan fasilitas kantin sehat untuk jajanan siswa dengan menyediakan makanan dan minuman sehat yang beraneka ragam sesuai dengan pedoman gizi seimbang dengan harga yang terjangkau sehingga anak yang tidak sempat sarapan atau tidak tersedia makanan dirumah dapat sarapan di sekolah sebelum proses pembelajaran dimulai.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini bisa dijadikan acuan dan referensi bagi peneliti selanjutnya dengan jumlah sampel yang lebih besar dan bervariasi lagi untuk memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai konsentrasi belajar dan faktor yang mempengaruhinya. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel-variabel lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang tidak diteliti oleh peneliti seperti kualitas tidur, anemia, pola makan, tingkat kecukupan cairan dan sebagainya.