

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Diketahui Frekuensi sarapan pagi

Dari hasil penelitian terdapat 49 siswa (37,1%) dari 132 siswa yang memiliki frekuensi sarapan yang kurang dan terdapat 83 siswa (62,9%) dari 132 siswa yang memiliki frekuensi sarapan pagi yang baik .

2. Diketahui Jenis makanan sarapan pagi

Dari hasil penelitian terdapat 40 siswa (30,3%) dari 132 siswa yang Mengkonsumsi Jenis Makanan sarapan pagi tidak lengkap dan Terdapat 92 siswa (69,7%) dari 132 siswa yang mengkonsumsi Jenis makanan sarapan pagi yang lengkap.

3. Diketahui Jumlah porsi sarapan pagi

Dari hasil penelitian terdapat 123 siswa (93,2%) dari 132 siswa yang mengkonsumsi jumlah porsi sarapan yang kurang dan 9 siswa (6,8%) dari 132 siswa yang mengkonsumsi jumlah porsi sarapan yang baik.

4. Diketahui Konsentrasi belajar

Dari hasil penelitian terdapat 34 (25.8%) memiliki konsentrasi belajar yang kurang dan 98 (74.2%) memiliki konsentrasi belajar yang baik.

5. Diketahui hubungan antara frekuensi, jenis makanan sarapan pagi dan jumlah porsi sarapan pagi dengan konsentrasi belajar

a. Hubungan frekuensi sarapan pagi dengan konsentrasi belajar

Dari hasil penelitian terdapat, ada hubungan yang bermakna antara frekuensi sarapan pagi dengan konsentrasi belajar (p value= 0,001).

b. Hubungan Jenis makanan sarapan pagi dengan Konsentrasi belajar

Dari hasil penelitian terdapat, ada hubungan yang bermakna antara jenis makanan dengan konsentrasi belajar (p value= 0,001).

c. Hubungan Jumlah porsi sarapan dengan konsentrasi belajar

Dari hasil penelitian terdapat, tidak ada hubungan yang bermakna antara jumlah porsi sarapan pagi dengan konsentrasi belajar (p value= 0,235).

B. Saran

1. Bagi SMA Negeri 6 Palembang

Untuk membuat peraturan bagi siswa siswi SMA Negeri 6 Palembang wajib sarapan pagi setiap hari.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UNIKA Musi Charitas

Untuk sebagai bahan masukan kepada para mahasiswa dan mahasiswi tentang pentingnya sarapan pagi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan diadakan penelitian lanjutan mengenai sarapan pagi tapi dengan variabel yang berbeda dengan peneliti misalnya olahraga, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan atau jenjang pendidikan .