

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil analisis menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang baik berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa, hal ini dapat dilihat dari tingginya persentase siswa beprestasi pada siswa yang rutin melakukan sarapan yaitu sebesar 62 % dibandingkan dengan siswa yang tidak rutin melakukan sarapan yaitu sebesar 43 %. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa lebih banyak siswa laki-laki yang tidak rutin melakukan sarapan yaitu sebesar 63 % dibandingkan siswa perempuan yaitu sebesar 37 %. Maka dapat disimpulkan kebiasaan sarapan pada siswa perempuan lebih baik dibandingkan dengan siswa laki-laki. Berdasarkan menu sarapan yang paling menonjol dikonsumsi siswa SDN Keras maka dapat disimpulkan bahwa menu sarapan yang baik yaitu sebagai sumber karbohidrat yaitu nasi, sebagai sumber protein hewani yaitu ikan nila, ikan tongkol, telur dan sebagai sumber protein nabati yaitu tahu, tempe dan sayur bayam, kangkung dan daun singkong sebagai sumber vitamin yaitu sayur bayam, kangkung dan daun singkong.

#### **5.2 Saran**

##### **1. Guru**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, guru lebih memperhatikan pentingnya sarapan bagi siswa dengan cara mengingatkan siswa dan orang tua siswa akan pentingnya sarapan yang sehat agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

## 2. Siswa

Diharapkan agar siswa menjaga pola sarapan yang baik untuk mencukupi kebutuhan gizi dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar siswa dapat meningkat.

## 3. Orang Tua

Diharapkan dengan adanya penelitian ini orang tua siswa membiasakan siswa untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Penelitian ini juga dapat digunakan untuk memperluas wawasan keilmuan dan meningkatkan pengetahuan dalam mempersiapkan sarapan yang sehat untuk anak.

## 4. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai peran kebiasaan sarapan pagi dalam meningkatkan prestasi belajar, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk membantu dalam melakukan penelitian yang lebih mendalam.