

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini telah penulis lakukan dengan judul “Hubungan Asupan Energi Sarapan dan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Negeri 18 Medan”. Maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebahagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 33 orang (45,8%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan dengan jumlah 44 orang (61,1%). Dan distribusi responden menurut tingkat kelas menunjukkan jumlah yang sama yaitu masing-masing sebanyak 36 orang.
2. Sebagian besar responden memiliki kecukupan energi sarapan dengan kategori rendah yaitu sebanyak 40 orang (55,6%)
3. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 45 orang (62,5%).
4. Sebagian besar responden memiliki konsentrasi belajar yang kurang, yaitu sebanyak 44 orang (61,1%).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi sarapan dengan konsentrasi belajar dengan nilai  $p\text{-value} = <0,001$  ( $p < 0,05$ ).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar dengan nilai  $p\text{-value} = 0,003$  ( $p < 0,05$ ) dan nilai *prevalence ratio* (PR)

7. sebesar 2,04 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur buruk berisiko mengalami konsentrasi belajar kurang sebesar 2,04 kali lebih tinggi dibandingkan responden yang memiliki kualitas tidur baik.
8. Hasil analisis regresi logistik asupan energi sarapan dan kualitas tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar karena memiliki nilai  $p\text{-value} < 0,05$ . Asupan energi sarapan memiliki nilai  $p\text{-value} < 0,001$  dengan nilai OR sebesar 9,947, artinya siswa dengan asupan energi sarapan yang baik memiliki peluang 9,947 kali lebih besar untuk memiliki konsentrasi belajar yang baik dibandingkan siswa dengan asupan energi sarapan yang kurang. Kualitas tidur memiliki nilai  $p\text{-value} < 0,001$  dengan nilai OR sebesar 23,027, artinya siswa dengan kualitas tidur yang baik memiliki peluang 23,027 kali lebih besar untuk memiliki konsentrasi belajar yang baik dibandingkan siswa dengan kualitas tidur yang buruk.

## 5.2 Implikasi

1. Hasil dari penelitian di SMA Negeri 18 Medan sebagian besar responden memiliki asupan energi sarapan yang kurang sehingga hal tersebut perlu dijadikan refleksi pada responden tersebut agar membiasakan diri melakukan sarapan dengan memperhatikan asupan atau jenis makanan yang dikonsumsi untuk meningkatkan kualitas konsumsi serta kecukupan energi siswa.
2. Hasil dari penelitian di SMA Negeri 18 Medan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sehingga hal tersebut perlu dijadikan refleksi pada responden tersebut agar lebih memperhatikan kualitas tidurnya

setiap hari dan perlu adanya edukasi tentang pentingnya kualitas tidur guna meningkatkan konsentrasi siswa.

3. Hasil dari penelitian di SMA Negeri 18 Medan sebagian besar responden memiliki konsentrasi yang kurang sehingga hal tersebut dapat menjadi dasar bagi sekolah untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar siswa seperti suasana belajar sehingga dapat memperbaiki konsentrasi belajar siswa.

### 5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Diharapkan siswa dapat membiasakan sarapan dengan asupan energi yang cukup sesuai kebutuhan serta menerapkan pola tidur yang baik dengan durasi tidur yang cukup agar dapat meningkatkan konsentrasi selama pembelajaran.
2. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi konsentrasi belajar dengan jumlah sampel yang lebih besar dan metode penelitian yang berbeda.