

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah penulis lakukan dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Siswa SMPN 1 Dolok Pardamean”. Maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut.

- a. Hasil penelitian menunjukkan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 orang (51%), responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 33 orang (33%). Sebagian besar ayah responden berpendidikan SMA/MA/SMK sebanyak 43 orang (64%), sebagian besar pendidikan ibu responden SMA/MA/SMK sebanyak 42 orang (63%). Sebagian besar pekerjaan ayah responden sebagai petani sebanyak 46 orang (68%), sebagian besar pekerjaan ibu responden sebagai petani sebanyak 54 orang (80%). Sebagian besar pendapat ayah responden sedang sebanyak 32 orang (47%), sebagian besar penghasilan ibu responden sedang sebanyak 30 orang (45%). Sebagian besar responden biasanya diberi uang saku Rp 5.000 -10.000 sebanyak 37 orang (54%).
- b. Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan sarapan responden dibawah rata-rata sebanyak 29 orang (42,6%) dan kebiasaan sarapan diatas rata-rata sebanyak 39 orang (57,4%).
- c. Hasil penelitian menunjukkan 6 orang (9%) responden dengan tingkat konsentrasi sangat kurang kurang, sebanyak 36 orang (53%) dengan

tingkat konsentrasi kurang, sebanyak 18 orang (26%) dengan tingkat konsentrasi cukup, sebanyak 8 orang (12%) dengan tingkat konsentrasi baik dan tidak ada responden dengan tingkat konsentrasi sangat baik.

- d. Hasil uji *rank-spearman* menunjukkan terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar dengan nilai koefisien yaitu $r = 0,421$ dengan $p\text{-value} = 0,000$. Yang berarti semakin baik kebiasaan sarapan maka semakin tinggi tingkat konsentrasi belajar pada siswa.

5.2 Implikasi

Implikasi penelitian yang tercantum dibawah ini didasarkan pada temuan penelitian, sebagai berikut:

- a. Siswa sebaiknya membiasakan diri melakukan sarapan pagi dan memperhatikan asupan atau jenis makanan yang dikonsumsi.
- b. Sebaiknya jenis makanan yang dikonsumsi beragam untuk meningkatkan kualitas konsumsi dan meningkatkan konsentrasi belajar.

5.3 Saran

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

- a. Bagi peneliti, selanjutnya menambah variabel seperti asupan zat gizi yang dikonsumsi.
- b. Bagi siswa atau masyarakat, dapat lebih memperhatikan kebiasaan sarapan untuk meningkatkan konsentrasi belajar.