

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN 13 Kota Jambi didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden didapatkan hasil bahwa dari 84 responden sebagian besar Laki-laki dengan jumlah 45 responden (53,6%), berdasarkan pekerjaan ibu responden terbanyak berprofesi lainnya yaitu dengan jumlah 38 responden (45,2%). Selanjutnya karakteristik berdasarkan pendidikan ibu responden mayoritas berpendidikan akhir SMA yaitu sebanyak 34 responden (40,5%).
2. Pada kebiasaan sarapan pagi didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan pagi dalam kategori cukup yaitu berjumlah 56 responden dengan angka persentase (66,7%).
3. Pada tingkat konsentrasi belajar didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki konsentrasi belajar berada dalam tingkat cukup yaitu berjumlah 59 responden dengan angka persentase (70,2%).
4. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada Anak di SDN 13 Kota Jambi, dengan hasil uji kendall's tau yaitu (0,473), yang mempunyai arti kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar berada pada kategori sedang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka saran yang dapat diajukan oleh peneliti adalah:

5.2.1 Saran Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disarankan agar pihak-pihak terkait, seperti orang tua, guru, dan tenaga kesehatan, memberikan perhatian lebih pada pentingnya kebiasaan sarapan pagi pada anak-anak usia sekolah. Dari perspektif teori perkembangan anak, sarapan pagi yang sehat dapat berkontribusi pada

peningkatan konsentrasi dan fungsi kognitif anak, yang pada gilirannya mendukung prestasi belajar mereka. Menurut teori pemrosesan informasi, asupan makanan yang cukup pada pagi hari membantu menjaga kadar glukosa darah yang diperlukan oleh otak untuk berfungsi optimal. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan pagi yang teratur harus dipromosikan sebagai bagian dari pola hidup sehat yang mendukung perkembangan akademik anak-anak. Selain itu, penting bagi pihak sekolah untuk menyusun program edukasi yang mengajarkan anak-anak tentang dampak positif sarapan pagi terhadap kesehatan fisik dan mental mereka.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi Sekolah SDN 13 Kota Jambi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan daftar pustaka berkaitan dengan hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak Sekolah Dasar Negeri 13 Kota Jambi.

2. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong untuk selalu menjaga asupan gizi melalui sarapan supaya meningkatkan daya konsentrasi belajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya menganalisis adanya hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak Sekolah Dasar Negeri 13 Kota Jambi. Sehingga peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel lain, seperti jenis makanan, frekuensi makan, dan faktor sosial ekonomi yang mempengaruhi pola makan anak-anak, serta penyakit apa saja yang dapat timbul ketika anak sering melewatkan sarapan pagi seperti anemia gizi besi, sehingga bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta peningkatan kualitas pendidikan dan kesehatan anak di Indonesia .