

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi dan Prestasi Belajar Anak SD Kelas IV dan V di SD Negeri 1 Ngabenrejo Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan yang menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional, teknik Non Probability Sampling jenis Sampling Jenuh (Total Sampling), dengan jumlah responden sebanyak 34 siswa, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi dan prestasi belajar pada siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Ngabenrejo Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (61,8%), berusia 10 tahun (55,9%), dan berasal dari kelas IV (64,7%). Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan pagi kategori cukup (67,6%), konsentrasi belajar kategori sedang (64,7%), dan prestasi belajar kategori sedang (64,7%).
2. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rho menunjukkan nilai $r = 0,804$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p \leq 0,05$), konsentrasi belajar dengan prestasi belajar $r = 0,501$ dengan $p\text{-value} 0,003$ ($p \leq 0,05$), serta

kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar $r = 0.440$ dengan p -value $0,009$ ($p \leq 0,05$).

3. Hasil Crosstab menunjukkan kecenderungan pola positif pada ketiga hubungan tersebut. Siswa dengan kebiasaan sarapan pagi yang lebih baik cenderung memiliki konsentrasi dan prestasi belajar yang lebih baik. Sebanyak 66,7% siswa dengan kebiasaan sarapan baik memiliki konsentrasi tinggi dan prestasi tinggi, sedangkan seluruh siswa dengan kebiasaan sarapan kurang (100%) memiliki konsentrasi rendah dan tidak terdapat siswa dengan prestasi belajar tinggi. Selain itu, sebanyak 75,0% siswa dengan konsentrasi tinggi memiliki prestasi belajar tinggi.
4. Hasil wawancara terhadap 8 siswa, terdiri dari 4 siswa kelas IV dan 4 siswa kelas V, memberikan informasi tambahan yang sejalan dengan hasil kuantitatif. Siswa yang terbiasa sarapan menyampaikan bahwa mereka merasa lebih berenergi dan mudah berkonsentrasi, sedangkan beberapa siswa yang tidak sarapan mengalami lapar, lemas, mengantuk, dan kesulitan berkonsentrasi. Hasil wawancara tersebut hanya digunakan sebagai data pendukung dan bukan sebagai dasar penentuan signifikansi hubungan.
5. Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi berhubungan secara signifikan dengan konsentrasi dan prestasi belajar, serta konsentrasi belajar berhubungan secara signifikan dengan prestasi belajar. Meskipun demikian, konsentrasi dan prestasi belajar dapat berkaitan dengan berbagai faktor lainnya. Oleh karena itu,

kebiasaan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah perlu ditingkatkan sebagai salah satu upaya untuk mendukung konsentrasi dan prestasi belajar siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi dan Prestasi Belajar Anak SD Kelas IV dan V di SD Negeri 1 Ngabenrejo Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan, maka peneliti menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Saran Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya di bidang keperawatan anak dan keperawatan komunitas, terkait hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi dan prestasi belajar pada anak usia sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak, cakupan wilayah penelitian yang lebih luas, serta mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar, seperti status gizi, kualitas tidur, aktivitas fisik, tingkat pendidikan orang tua, dan kondisi sosial ekonomi keluarga.

2. Saran Praktis

a. Bagi Institusi

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan pembiasaan sarapan pagi melalui kegiatan edukasi bagi siswa dan orang tua, serta menjalin kerja sama dengan tenaga kesehatan dalam

pelaksanaan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya sarapan pagi yang bergizi. Upaya tersebut diharapkan dapat mendukung peningkatan konsentrasi dan prestasi belajar siswa.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan, khususnya puskesmas, diharapkan dapat memperkuat kegiatan promotif dan preventif melalui penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi bergizi bagi anak usia sekolah. Selain itu, kerja sama dengan pihak sekolah dalam pelaksanaan edukasi gizi dan pemantauan status gizi siswa secara berkala perlu terus ditingkatkan sebagai upaya mendukung kesehatan dan keberhasilan belajar anak.

c. Bagi Responden

Siswa diharapkan membiasakan mengonsumsi sarapan pagi yang bergizi dan seimbang sebelum berangkat ke sekolah. Orang tua juga diharapkan berperan aktif dalam menyediakan sarapan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak agar kebutuhan energi selama mengikuti proses pembelajaran terpenuhi, sehingga dapat menunjang konsentrasi dan prestasi belajar.