

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan mengenai kebiasaan sarapan pagi dan status gizi, dengan prestasi belajar pada siswa MTsN 2 Langkat, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Siswa yang menunjukkan tidak sarapan pagi lebih banyak sebesar (51,1%) dibandingkan dengan siswa yang sarapan pagi sebesar (48,9%).
2. Siswa yang menunjukkan status gizi tidak normal lebih banyak (53,3%) dibandingkan dengan siswa yang status gizi normal (46,7%).
3. Prestasi belajar Siswa yang rendah lebih banyak sebesar (55,6%) dibandingkan prestasi siswa yang tinggi (44,4%).
4. Terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa MTsN 2 Langkat kelas VIII tahun 2022 yang berdasarkan hasil uji *chi square* menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,0001$ ($p<0,05$).
5. Terdapat hubungan status gizi dengan prestasi belajar pada siswa MTsN 2 Langkat kelas VIII tahun 2022 yang berdasarkan hasil uji *chi square* menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,0001$ ($p<0,05$).

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran, yakni sebagai berikut:

1. Bagi MTsN 2 Langkat

Kepada pihak sekolah, diharapkan bisa menginformasikan kepada murid akan pentingnya melakukan sarapan pagi bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka terutama bagi status gizi dan prestasi belajar. Akan lebih baik dan efektif apabila pihak sekolah juga melibatkan orang Kesmas dan Puskesmas melalui penyuluhan kesehatan rutin di sekolah dengan materi mengenai pentingnya sarapan pagi dan status gizi yang baik terutama bagi prestasi belajar murid.

Kepada Siswa, Diharapkan siswa untuk membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, meningkatkan asupan zat gizinya dengan cara mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi yang membantu perkembangan serta lebih memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi, lebih memilih makanan yang kaya akan kandungan zat gizi, serta mengurangi konsumsi makanan fast food maupun *junk food*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut dan menggunakan variabel yang lain terkait hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi terhadap prestasi belajar.