

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Responden yang memiliki kebiasaan sarapan dalam kategori baik sebanyak 47 siswa (59,5%) sedangkan kategori buruk sebesar 32 siswa (40,5%). Dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Deli Tua memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik.
2. Responden yang memiliki pola tidur dalam kategori baik sebanyak 33 siswa (41,8%) sedangkan kategori buruk sebanyak 46 siswa (58,2%). Dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Deli Tua memiliki pola tidur yang buruk.
3. Responden yang memiliki konsentrasi belajar dalam kategori tinggi sebanyak 31 siswa (39,2%) sedangkan kategori rendah sebanyak 48 siswa (60,8%). Dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Deli Tua memiliki konsentrasi belajar yang rendah.
4. Hasil uji *chi square* dari variabel pola tidur dengan konsentrasi belajar didapati *p-value* sebesar $0,018 < 0,05$ artinya terdapat hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 1 Deli Tua, serta nilai *odds ratio* sebesar 3,046 yang artinya variabel pola tidur 3,046 kali lebih beresiko mempengaruhi konsentrasi belajar responden menjadi lebih buruk.
5. Hasil uji *chi square* dari variabel kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar didapati *p-value* sebesar $0,032 < 0,05$ artinya terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 1 Deli

Tua, serta nilai *odds ratio* sebesar 2,875 yang artinya variabel kebiasaan sarapan pagi 2,875 kali lebih beresiko mempengaruhi konsentrasi belajar responden menjadi lebih buruk.

5.2 Saran

1. Bagi siswa

Agar lebih memperhatikan kebiasaan sarapan pagi serta memastikan untuk memiliki pola tidur yang baik karena dapat mempengaruhi konsentrasi belajar selama di sekolah

2. Bagi orang tua siswa

Agar lebih memperhatikan anak-anaknya dalam hal kebiasaan sarapan pagi dan pola tidur karena hal tersebut dapat mempengaruhi konsentrasi belajar mereka di sekolah

3. Bagi instansi pendidikan

Agar dapat mensosialisasikan pentingnya memiliki konsentrasi belajar yang baik di sekolah, serta cara-cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar

4. Bagi peneliti selanjutnya

Agar dapat meneliti konsentrasi belajar lebih dalam lagi dengan cara menambahkan variabel-variabel lain yang juga mempengaruhi konsentrasi belajar siswa