BAB V
SARAN DAN KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian terhadap 45 responden dan hasil telah diperoleh pada bab IV, maka peneliti memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sarapan Pagi dengan kategori sarapan di SD Negeri 46 Kota Banda Aceh responden (73%) memiliki kebiasaan sarapan pagi dalam kategori cukup, sedangkan 27% sisanya dalam kategori kurang.
2. Tingkat Konsentrasi Belajar pada anak SD Negeri 46 Kota Banda Aceh sebagian besar responden (71%) berada dalam kategori konsentrasi belajar sedang, 29% dalam kategori rendah
3. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar anak SD Negeri 46 Kota Banda Aceh dengan nilai (p-value = 0,000 < 0,05).
4. Semakin baik kebiasaan sarapan pagi siswa, semakin baik pula tingkat konsentrasi belajar yang dimiliki. Sebaliknya, siswa yang tidak terbiasa sarapan memiliki kecenderungan konsentrasi belajar lebih rendah. Hal ini membuktikan bahwa sarapan pagi berperan penting dalam menunjang energi, fokus, serta daya ingat siswa**,** yang berdampak langsung terhadap kesiapan dan prestasi belajar di sekolah.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi institusi pendidikan

Bagi institusi pendidikan khususnya pihak sekolah, diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap pentingnya sarapan pagi bagi siswa sebelum memulai kegiatan belajar. Salah satu bentuk upaya yang dapat

dilakukan adalah memberikan edukasi kepada siswa mengenai manfaat sarapan secara berkala, baik melalui guru kelas, poster edukatif, maupun kegiatan penyuluhan kesehatan. Selain itu, pihak sekolah juga dapat mempertimbangkan untuk mengadakan program sarapan bersama untuk memberikan dukungan makanan bergizi ringan pada pagi hari, terutama bagi siswa yang diketahui belum sarapan. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kesiapan belajar siswa dan menunjang pencapaian akademik mereka.

5.2.2 Bagi responden

Dalam hal ini adalah siswa SDN 46 Kota Banda Aceh, diharapkan agar membiasakan diri untuk selalu sarapan sebelum berangkat sekolah. Sarapan pagi yang sehat dan bergizi bukan hanya memberikan energi, tetapi juga membantu meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan semnagat belajar. Kesadaran akan pentingnya sarapan perlu ditanamkan sejak dini agar menjadi kebiasaan positif yang mendukung perkembangan dan prestasi belajar.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan penelitian ini disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat memperluas lingkup penelitian, baik dari segi jumlah responden maupun wilayah tempat penelitian agar hasil yang diperoleh lebih bervariasi dan dapat digeneralisasikan. Selain itu, peneliti dapat menambahkan variabel lain yang juga mempengaruhi konsentrasi belajar siswa, seperti durasi tidur, kondisi psikologis, pola konsumsi makanan secara keseluruhan, atau faktor lingkungan belajar dirumah. Dengan adanya saransaran ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat

bagi dunia pendidikan, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas belajar siswa melalui kebiasaan hidup sehat sejak dini.