

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar anak kelas A1 TK Yos Sudarso yaitu sebesar 0,750. Diketahui juga sebanyak 76% anak TK A1 Yos Sudarso memiliki kebiasaan sarapan bergizi yang baik dengan mengkonsumsi jenis makanan seperti nasi goreng, nasi putih, nasi kuning dengan lauk ikan, ayam dan telur serta tambahan sayur, buah-buahan dan susu. Dan 80% siswa mempunyai konsentrasi belajar yang baik.

Berdasarkan hasil dari uji korelasi person dapat dikatakan bahwa hubungan antara pola makan pagi terhadap konsentrasi belajar memiliki hubungan yang sangat kuat.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan temuan penelitian, adapun implikasi dari penelitian ini adalah pola makan pagi dan konsentrasi saling memiliki hubungan satu sama lain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan bergizi memiliki dampak positif terhadap kegiatan belajar anak di sekolah, khususnya dalam meningkatkan konsentrasi belajar di dalam kelas. Kesadaran akan pentingnya sarapan dapat ditanamkan sejak dini oleh orang tua di rumah dengan selalu menyiapkan sarapan dan memastikan anak mendapatkan nutrisi yang cukup sebelum memulai aktivitas. Selain itu, guru juga memiliki peran penting di sekolah dengan melakukan penyuluhan secara berkala kepada orang tua dan siswa tentang pentingnya sarapan serta dampaknya bagi yang mengonsumsinya. Dengan demikian, anak akan semakin sadar untuk menyempatkan sarapan sebelum memulai aktivitas, yang pada akhirnya akan menjadi kebiasaan bagi mereka untuk selalu sarapan pagi dengan gizi yang baik dan cukup sesuai dengan kebutuhan.

### 5.3 Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan, rekomendasi yang dapat disampaikan peneliti berkaitan dengan pola makan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak usia dini 4-5 tahun dapat dipaparkan sebagai berikut:

#### A. Bagi sekolah

Sekolah diharapkan memberikan fasilitas media pembelajaran untuk menunjang setiap pembelajaran, sarana dan prasarana yang cukup baik untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan guru dan anak dalam upaya pengoptimalan proses belajar mengajar, terutama untuk konsentrasi belajar anak.

#### B. Bagi guru

Untuk setiap guru diharapkan dapat memberikan kegiatan pembelajaran yang menyenangkan dan nyaman bagi anak agar proses belajar mengajar dapat terlaksana dengan baik, kemudian didalam proses pembelajaran guru dituntut untuk dapat menyiapkan bahan ajar yang sesuai dengan kebutuhan anak sehingga aspek-aspek perkembangan yang ada dalam diri anak dapat terstimulus dan berkembang secara optimal.

#### C. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukannya secara lebih mendalam contohnya membahas pola makan pagi beserta gizi anak. Akan lebih baik jika dipersiapkan lebih luas pembahasannya.