

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan tidak adanya hubungan/korelasi yang signifikan antara kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar pada siswa SMK Negeri 1 Cimahi. Didapatkan hasil mayoritas responden memiliki kebiasaan sarapan bergizi cukup dengan jenis makanan yang sering dikonsumsi seperti nasi dan ayam/ikan, nasi dan telur, nasi dan tempe goreng, ataupun roti dan susu. Data menunjukkan mayoritas siswa SMK Negeri 1 Cimahi memiliki konsentrasi belajar yang sedang.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi Masyarakat/Sekolah/Pendidik

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, pendidik lebih memperhatikan pentingnya sarapan bagi siswa-siswinya dengan contoh memberikan penyuluhan terhadap orangtua bahwa sarapan penting dan kandungan gizi dalam makanannya pun harus diperhatikan.

##### 5.3.2 Bagi Keluarga

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, orangtua dapat memperhatikan kandungan gizi dalam sarapan anak yang seimbang seperti harus mengandung 3 zat gizi utama (karbohidrat, protein dan mineral, dan vitamin) dan membiasakan anak untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

##### 5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor penyebab lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar, seperti lingkungan, psikologis, tingkat kebisingan, dll. Bagi peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan mengenai hubungan kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar.