

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Pendidikan sarapan sehat diharapkan akan meningkatkan pengetahuan siswa terkait manfaat sarapan sehat, syarat – syarat sarapan sehat, dan contoh menu sarapan sehat. Pengetahuan mengenai hal – hal tersebut menjadi salah satu faktor pendorong terbentuknya kebiasaan sarapan sehat. Pengetahuan sarapan sehat yang mencakup pengetahuan mengenai manfaat sarapan sehat, syarat – syarat sarapan sehat dan contoh menu sarapan sehat, berada pada kategori sedang.

Pengetahuan sarapan sehat tentang manfaat sarapan sehat diantaranya terkait dengan kondisi tubuh, manfaat sarapan sehat terkait pembelajaran. Akibat tidak sarapan terkait tubuh dan akibat tidak sarapan terkait pembelajaran berada pada kategori baik, meskipun ada sedikit kekurangan pada pengetahuan mengenai akibat tidak sarapan terkait pembelajaran yaitu meningkatkan prestasi belajar.

Pengetahuan sarapan sehat mengenai syarat – syarat sarapan sehat, yang di dalamnya meliputi waktu sarapan sehat, jumlah sarapan sehat, bahan makanan sumber zat gizi, jumlah kebutuhan air minum perhari, dan langkah – langkah mencuci tangan, berada pada kategori sedang. Masih ada yang harus diperhatikan terutama pada kategori kurang yaitu tentang contoh lauk pauk nabati, jagung sebagai zat gizi, kedelai sebagai zat gizi dan yang termasuk kedalam langkah – langkah mencuci tangan yang benar.

Pengetahuan sarapan sehat mengenai contoh menu sarapan sehat, yang didalamnya meliputi contoh makanan yang baik dikonsumsi saat sarapan, dan contoh menu yang bukan termasuk ke dalam menu sarapan sehat, berada pada kategori kurang. Masih ada yang harus diperhatikan terutama pada kategori kurang yaitu tentang contoh menu yang baik dikonsumsi saat sarapan dan contoh menu yang bukan menu sarapan sehat.

B. Implikasi

Kesimpulan hasil penelitian di atas mengandung beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa, pengetahuan manfaat sarapan sehat berada pada kriteria baik. Kondisi ini mengandung implikasi bahwa siswa memiliki pengetahuan yang optimal tentang manfaat sarapan sehat. Meskipun pengetahuan tentang akibat tidak sarapan sehat terkait pembelajaran masih perlu ditingkatkan dan dikembangkan, sehingga siswa memiliki pengetahuan yang lebih optimal tentang manfaat sarapan sehat.
2. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa, pengetahuan syarat – syarat sarapan sehat berada pada kriteria sedang. Kondisi ini mengandung implikasi bahwa pengetahuan tentang syarat – syarat sarapan sehat terutama tentang contoh lauk pauk nabati, jagung sebagai zat gizi, kedelai sebagai zat gizi dan yang termasuk kedalam langkah – langkah mencuci tangan yang benar, masih perlu ditingkatkan dan dikembangkan, sehingga siswa memiliki pengetahuan yang optimal tentang syarat – syarat sarapan sehat.
3. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa, pengetahuan menu sarapan sehat berada pada kriteria kurang. Kondisi ini mengandung implikasi bahwa pengetahuan tentang menu sarapan sehat meliputi contoh makanan yang baik dikonsumsi saat sarapan, dan contoh menu yang bukan termasuk ke dalam menu sarapan sehat, masih perlu ditingkatkan dan dikembangkan, sehingga siswa memiliki pengetahuan yang optimal tentang menu sarapan sehat.
4. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa, pengetahuan sarapan sehat berada pada kriteria sedang. Kondisi ini mengandung implikasi bahwa pengetahuan sarapan sehat meliputi manfaat sarapan sehat, syarat – syarat sarapan sehat, dan menu sarapan sehat, masih perlu ditingkatkan dan dikembangkan, sehingga siswa memiliki pengetahuan yang optimal tentang sarapan sehat.

C. Rekomendasi

Berdasarkan simpulan dan implikasi yang telah diuraikan, penulis mengajukan rekomendasi sebagai berikut:

1. Rekomendasi bagi pelaksana kegiatan pendidikan sarapan sehat, dapat lebih menekankan pada syarat – syarat sarapan sehat terutama terkait bahan makanan sumber protein nabati beserta olahannya, dan langkah – langkah mencuci tangan. Memberikan contoh menu sarapan sehat yang kemungkinan lebih diketahui oleh siswa, berupa visualisasi dari contoh menu sarapan sehat tersebut. Misalnya, gambar menu nasi goreng komplet beserta buah dan air.
2. Rekomendasi ditujukan kepada guru khususnya guru IPA dan PENJASKES, karena materi berkaitan dengan materi pelajaran IPA dan PENJASKES, untuk memberikan penguatan terkait sarapan sehat.
3. Rekomendasi untuk pihak sekolah, pasang poster – poster terkait langkah – langkah mencuci tangan di sekitar sekolah terutama di area toilet. Sediakan pula sarana berupa bak cuci tangan beserta sabun cuci tangan dengan jumlah yang memadai.
4. Rekomendasi untuk penulis selanjutnya, dapat melakukan penelitian terkait jenis sarapan yang biasa disiapkan orang tua, ataupun menganalisis pengetahuan orang tua siswa terkait sarapan sehat.