

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Persepsi siswa mengenai sarapan sudah baik hal ini terlihat dari jawaban siswa dimana seluruhnya menyatakan bahwa sarapan itu bermanfaat. Sebanyak 27,5% siswa selalu sarapan, 62,4% kadang-kadang sarapan, dan 10,1% tidak pernah sarapan. Alasan utama melewatkan sarapan adalah tidak sempat karena takut kesiangan dan tidak lapar. Uang jajan menjadi alternatif paling banyak yang disiapkan ibu sebagai pengganti sarapan. Sebagian besar anak makan pertama kali pada waktu istirahat jika mereka tidak sarapan. Menu makanan yang paling banyak dikonsumsi saat sarapan terdiri dari nasi dan lauk sementara minuman yang terbanyak dikonsumsi adalah susu. Sulit berkonsentrasi atau menangkap pelajaran menjadi efek yang paling banyak dirasakan anak jika mereka melewatkan sarapan. Sebagian anak melakukan sarapan sendiri tanpa anggota keluarga yang menemani. Tidak ditemukan hubungan antara pekerjaan ibu dengan kebiasaan sarapan anak. Dengan demikian kebiasaan sarapan anak lebih banyak dipengaruhi oleh preferensi anak dan bukan karena ketersediaan makanan.

Anak-anak yang selalu sarapan memiliki atensi yang lebih baik dibandingkan anak-anak yang suka melewatkan sarapan. Anak-anak yang selalu sarapan memiliki memori jangka pendek yang lebih baik dibandingkan anak-anak yang suka melewatkan sarapan. Dengan demikian, fungsi kognitif anak-anak yang selalu sarapan lebih baik dibandingkan anak-anak yang suka melewatkan sarapan.

B. SARAN

1. Bagi peneliti selanjutnya:

Pada penelitian ini pengaruh sarapan baru ditinjau pada aspek atensi dan memori. Oleh karena itu disarankan untuk meneliti pengaruh sarapan pada aspek kognitif lainnya misalnya pada aspek pencitraan, bahasa, pemecahan masalah, penalaran, dan pembuatan keputusan.

2. Bagi sekolah:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa saat pertama kali makan jika tidak sarapan di rumah adalah saat istirahat. Mengingat hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sarapan berpengaruh terhadap fungsi kognitif, maka disarankan agar sekolah dapat mengubah jadwal istirahat pertama menjadi lebih awal untuk memberikan kesempatan anak-anak mendapat asupan makanan lebih cepat terutama bagi yang belum sarapan.

Berdasarkan hasil penelitian, uang jajan merupakan alternatif terbanyak yang disiapkan ibu sebagai pengganti sarapan. Untuk mengurangi paparan anak sekolah terhadap makanan jajanan yang tidak sehat dan tidak bergizi diperlukan upaya sekolah untuk mengelola kantin agar menyediakan makanan yang sehat dan bergizi. Pihak sekolah juga perlu mengawasi pedagang-pedagang makanan dan minuman yang ada di sekitar sekolah.

3. Bagi guru:

Mengingat hasil penelitian menemukan adanya pengaruh antara kebiasaan sarapan dengan fungsi kognitif siswa maka guru perlu menekankan pentingnya sarapan sebelum berangkat sekolah kepada siswa untuk mencegah

timbulnya hambatan belajar. Dalam melakukan asesmen terhadap siswa yang mengalami hambatan belajar perlu ditanyakan mengenai kebiasaan sarapannya. Guru juga harus memastikan bahwa anak tidak dalam keadaan lapar saat melakukan tes, baik dalam rangka asesmen maupun dalam mengevaluasi hasil belajar siswa.

4. Bagi orangtua:

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar siswa memiliki kebiasaan melewatkan sarapan dengan alasan tidak sempat sarapan karena takut kesiangan. Oleh karena itu, disarankan kepada orangtua siswa agar membantu anaknya untuk mengelola waktu dengan baik. Misalnya membiasakan anak menyiapkan semua keperluan untuk sekolah sebelum tidur dan bangun tidur lebih awal sehingga ada waktu untuk sarapan. Mengingat hasil penelitian menyebutkan sebagian siswa sarapan sendiri maka disarankan agar keluarga membiasakan diri untuk sarapan bersama sehingga seluruh anggota keluarga dapat melihat contoh dan termotivasi untuk selalu sarapan. Orangtua disarankan untuk tidak memberikan uang jajan sebagai pengganti sarapan jika anak tidak sarapan di rumah, melainkan menyiapkan bekal makan yang bergizi.