

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan:

1. Sebagian besar kebiasaan sarapan pagi responden pada penelitian ini adalah terbiasa sarapan pagi
2. Sebagian besar status gizi responden dalam penelitian ini adalah status gizi normal.
3. Asupan kalori seluruh responden dalam penelitian ini adalah status asupan kalori kurang.
4. Tidak terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi.

#### 7.2 Saran

Berdasarkan proses penelitian yang telah dijalani peneliti dalam penelitian ini, ada beberapa saran yang mungkin berguna di kemudian hari:

1. Walaupun sarapan pagi tidak berhubungan dengan status gizi, namun perlu penelitian lebih lanjut untuk menilai komposisi tubuh dan dihubungkan dengan kebiasaan sarapan pagi.
2. Perlu menilai pola makan dengan menggunakan metode yang lebih baik untuk menilai jumlah asupan kalori responden dengan menggunakan jenis penelitian prospektif.

