

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Kurang dari separuh responden tidak melakukan sarapan pagi di SMAN 10 Padang.
2. Lebih dari separuh responden memiliki konsentrasi belajar yang kurang di SMAN 10 Padang.
3. Terdapat hubungan yang bermakna tindakan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa SMAN 10 Padang.

7.2 Saran

1. Untuk peneliti selanjutnya

Perlu adanya penelitian selanjutnya dengan desain intervensi untuk mengetahui peran dari intervensi pemanfaatan media penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan tindakan sarapan siswa. Penelitian untuk menemukan media-media baru yang lebih banyak merangsang indera seperti demo sarapan sehat, lomba selogan sarapan sehat pada siswa atau ibu-ibu sebagai pengawas dan kontrol makanan anak-anak di rumah melalui internet agar lebih ‘melek’ internet, dan lainnya.

2. Untuk praktisi kesehatan setempat

Mengadakan Kampanye Sarapan Sehat yang terdiri dari seminar populer Sarapan Sehat dan penyuluhan yang dapat dilakukan oleh petugas kesehatan dengan melakukan penyuluhan *indoor* ke sekolah-sekolah.

3. Untuk pihak sekolah

Disarankan untuk kepala sekolah bekerja sama dengan guru untuk mengajarkan kepada siswa tentang gizi seimbang dengan cara yang mudah dimengerti oleh siswa agar motivasi anak untuk mengonsumsi makanan yang bergizi meningkat. Membuat satu hari dalam seminggu sebagai hari sarapan sehat bersama dan memberdayakan Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) sebagai duta dalam kampanye sarapan sehat.

