

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai “Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden penelitian berjenis kelamin laki-laki, dengan mayoritas usia 10 tahun, dan mayoritas kelas V.
2. Gambaran kebiasaan makan pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang berada pada kategori cukup.
3. Gambaran tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang berada pada kategori kurang.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis memberikan beberapa saran untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut :

1. Bagi sekolah, sebaiknya diberikan penyuluhan kepada orangtua dan siswa mengenai pentingnya membiasakan makan pagi di keluarga, porsi makan pagi yang sesuai dengan Angka Kebutuhan Gizi.
2. Bagi pemerintah, sebaiknya dilakukan sosialisasi ke setiap sekolah-sekolah mengenai pentingnya mengkonsumsi makan pagi pada anak usia sekolah dasar.
3. Bagi siswa, sebaiknya rutin membiasakan makan pagi, melakukan aktivitas fisik dan berolahraga dengan baik dan teratur agar meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Bagi peneliti selanjutnya, selama proses pengambilan data memastikan keadaan lebih kondusif lagi agar responden dapat lebih serius dalam mengisi kuesioner dan menjalani serangkaian TKJI. Kuesioner kebiasaan makan pagi diharapkan juga tersedia untuk orang tua atau wali responden agar jawaban dapat dikonfirmasi kembali dan tidak rancu.