

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kebiasaan sarapan, stress akademik, dan asupan zat gizi dengan prestasi belajar di SMA Negeri 1 Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran karakteristik responden adalah sebagai berikut:

Responden dalam penelitian ini sebahagian besar berasal dari kelas XI F.4 yang pada umumnya berusia 17 tahun. Lebih banyak responden berjenis kelamin perempuan, dengan rata-rata tinggal bersama orang tuanya. Lebih dari setengah responden yang membawa bekal. Mayoritas pendidikan terakhir ayah dan ibu adalah perguruan tinggi dengan pendapatan \geq Rp4.500.000 sebulan. Sebahagian besar pekerjaan ayah adalah wiraswata, dan ibu berperan sebagai ibu rumah tangga.

2. Kebiasaan sarapan responden adalah 52.9% jarang sarapan (0-4 kali/minggu), dan 47.1% sering sarapan (5-7 kali/minggu).
3. Tingkat stress akademik responden adalah 52.9% stress akademik sedang, dan 47.1% stress akademik rendah.
4. Tingkat kecukupan asupan protein responden adalah 87.4% cukup, dan 12.6% kekurangan. Rata-rata asupan protein 105.118 gram, dengan variasi 35.66 gram. Asupan protein terendah dikonsumsi 34.4 gram, dan tertinggi 213.5 gram.
5. Tingkat kecukupan asupan zat besi responden adalah 63.2% cukup, dan 36.8% kekurangan. Rata-rata asupan zat besi 12.385 mg, dengan variasi 4.7312 mg. Asupan zat besi terendah dikonsumsi 2.8 mg, dan tertinggi 24.5 mg
6. Responden memiliki prestasi belajar tinggi, yaitu 40.2% prestasi belajar baik, dan 59.8% sangat baik.

7. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar di SMA Negeri 1 Padang ditandainya nilai p-value sebesar 0.190 ($p>0.05$).
8. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara stress akademik dengan prestasi belajar di SMA Negeri 1 Padang ditandainya nilai p-value sebesar 1.000 ($p>0.05$).
9. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan prestasi belajar di SMA Negeri 1 Padang ditandainya nilai p-value sebesar 0.109 ($p>0.05$).
10. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara asupan zat besi dengan prestasi belajar di SMA Negeri 1 Padang ditandainya nilai p-value sebesar 0.776 ($p>0.05$).

6.2 Saran

1. Bagi Siswa

- a. Disarankan kepada siswa untuk rutin sarapan sebelum berangkat sekolah, agar belajar tidak dalam keadaan lapar, sehingga bisa konsentrasi dalam proses pembelajaran. Meskipun penelitian ini tidak berhubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik, namun dapat diketahui dari hasil penelitian bahwa lebih dari setengah responden dengan frekuensi sering sarapan memiliki prestasi lebih baik daripada yang jarang sarapan.
- b. Disarankan kepada siswa untuk dapat mengelola stress akademiknya, dapat dilakukan dengan mendekati diri kepada Allah SWT, *sharing* apa yang dirasakan kepada orang tua, teman, atau sosok yang dianggap dekat, *healing* ke tempat yang disukai, dan kegiatan bermanfaat lainnya sebagai pereda dari stress atau tekanan akademik.

- c. Disarankan kepada siswa untuk memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi agar tidak mengalami defisit protein dan zat besi, seperti bahan pangan protein nabati kacang-kacangan, sayuran hijau tinggi zat besi yang jarang dikonsumsi responden.

2. Bagi SMA Negeri 1 Padang

- a. Hasil penelitian ini menjadi tambahan informasi bagi sekolah mengenai masih terdapatnya siswa yang tidak sarapan, mengalami stress akademik, dan kekurangan asupan protein. Sehingga, disarankan kepada guru untuk melakukan edukasi kepada siswanya tentang pentingnya sarapan dan makan-makanan yang seimbang agar mencapai prestasi belajar yang tinggi.
- b. Guru BK dapat melanjutkan memberikan konseling kepada siswa untuk mengontrol stress akademiknya, sehingga tidak mengganggu proses belajarnya. Selain itu, juga mengoptimalkan perannya dalam mengatasi dan mengidentifikasi masalah stress akademik pada siswa, serta dapat menindaklanjuti siswa-siswi yang mengalami stress akademik berdasarkan data siswa hasil penelitian ini.
- c. Guru dapat melakukan aksi nyata dalam mendorong siswanya dalam membelanjakan uang sakunya untuk membeli makanan bergizi.
- d. Pengelola kantin atau koperasi dapat menyediakan makanan bergizi untuk menunjang kesehatan siswa. Kemudian, juga dapat menjual sarapan pagi dengan menu yang bervariasi.

3. Bagi orang tua

- a. Diharapkan kepada orang tua untuk menyediakan sarapan kepada anak sebelum berangkat sekolah, karena adanya responden yang tidak sarapan disebabkan oleh 32.2% jarang keluarga menyediakan sarapan di rumah,

bahkan terdapat keluarga yang tidak pernah sama sekali menyediakan sarapan untuk anaknya yaitu sebanyak 3.4% dikarenakan tidak memiliki waktu memasak atau menyiapkan sarapan.

- b. Diharapkan kepada orang tua untuk memperhatikan pola asupan anak, karena masih terdapat responden yang frekuensi makannya hanya satu kali sehari, hal ini berisiko penurunan status gizi dan kemerosotan kondisi kesehatan anak. Selain itu, orang tua juga disarankan untuk menyediakan menu makanan yang seimbang, terdiri dari makanan pokok, lauk, hewani, lauk nabati, sayur mayur, dan buah-buahan untuk menunjang kesehatan anak, sehingga mampu menyerap pelajaran dengan baik dan mendapatkan prestasi belajar yang orang tua harapkan.
- c. Diharapkan kepada orang tua untuk menyediakan atau mempersiapkan bekal yang sehat untuk anaknya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dan tidak berhubungan dengan prestasi belajar, sehingga menjadi salah satu pedoman siswa untuk memperbaiki performa akademiknya. Oleh karena itu, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melanjutkan penelitian ini dalam jangkauan yang lebih luas dengan menambahkan atau memperbarui variabel yang jarang diteliti, seperti kondisi kesehatan, cara belajar, intelegensi, fisiologis, mental, asupan zat gizi, faktor genetik, minat dan bakat, lingkungan sosial dan nonsosial yang berada di sekitar siswa, seperti lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat, sumber belajar, fasilitas, kurikulum, dan sebagainya.