

BAB 7 PENUTUP

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai “Hubungan Aktivitas Sarapan dengan Kapasitas *Short-Term Memory* pada Siswa SMA Negeri 2 Padang,” maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik subjek penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, memiliki status gizi normal, dan berada pada kelompok usia 16 tahun.
2. Sebagian besar responden yang sarapan memiliki kapasitas *short-term memory* subtes *forward* yang normal. Namun, Sebagian responden memiliki kapasitas *short-term memory* subtes *backward* terganggu.
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara aktivitas sarapan dengan kapasitas *short-term memory*. Meskipun, terdapat tren kenaikan persentase kapasitas STM normal pada siswa yang sarapan.

7.2. Saran

Terdapat beberapa saran untuk menyempurnakan penelitian dan memperbanyak manfaat penelitian, yaitu:

1. Penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti hanya menggunakan pendekatan kuantitatif dan tidak memperhitungkan komposisi zat gizi dari sarapan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan yang lebih komprehensif, seperti menyertakan analisis kandungan gizi makanan atau melakukan studi longitudinal untuk melihat pengaruh jangka panjang.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan variabel lain seperti daya konsentrasi, rehidrasi adaptasi kognitif, aktivitas fisik, tingkat pengetahuan, status anemia, kelelahan, stres atau depresi, dan lain-lain.