

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Status Sarapan Pagi Dengan Atensi Menggunakan *Trail Making Test-A* Pada Responden SMP Kelas 3 di Kota Padang”, dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Sebagian besar responden berada pada usia 14–15 tahun. karakteristik ini sesuai populasi SMP di Indonesia.
2. Mayoritas responden memiliki status sarapan. Proporsi tidak sarapan ini masih cukup tinggi dan sejalan dengan data nasional mengenai kebiasaan sarapan remaja Indonesia.
3. Kemampuan atensi responden yang diukur menggunakan TMT-A menunjukkan variasi yang cukup luas. Hal ini mencerminkan perbedaan individual dalam kecepatan pemrosesan informasi dan atensi pada kelompok usia remaja.
4. Uji Mann–Whitney U menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status sarapan dan skor atensi di SMP Kelas 3 di Kota Padang.

7.2 Saran

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mendorong kebiasaan sarapan sehat melalui edukasi gizi, kampanye sarapan bergizi, atau program sarapan bersama. Guru BK dan wali kelas dapat memberikan pengingat rutin mengenai pentingnya sarapan untuk menjaga energi dan kesiapan belajar di pagi hari. Sekolah dapat bekerja sama dengan orang tua untuk memastikan responden datang ke sekolah dalam kondisi telah sarapan.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan lebih memperhatikan pola makan anak, terutama memastikan ketersediaan sarapan yang cukup gizi yang berkualitas.

3. Bagi Responden

Responden diharapkan membiasakan diri mengonsumsi sarapan secara teratur sebelum beraktivitas di sekolah guna menjaga stamina, konsentrasi, dan

kesiapan belajar. Memilih jenis sarapan yang bergizi dan tidak hanya mengandalkan makanan instan atau minuman tinggi gula.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan menggunakan ukuran sarapan yang lebih objektif seperti pengukuran langsung porsi atau *diary* makanan harian untuk mengurangi bias ingatan dari metode *food recall*, serta menganalisis komposisi dan kualitas sarapan secara lebih rinci. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan instrumen pengukuran fungsi kognitif yang lebih komprehensif (misalnya *working memory* dan fungsi eksekutif) karena TMT-A hanya mengukur basic *visual attention*. Populasi penelitian dapat diperluas pada berbagai tingkatan sekolah atau jumlah sekolah yang lebih banyak agar hasil lebih representatif.