

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan dari penelitian mengenai hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Lebih banyak mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas memiliki kategori sarapan kurang.
- 2) Lebih banyak mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas memiliki konsentrasi belajar kurang.
- 3) Terdapat hubungan antara sarapan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

#### **7.2 Saran**

Berdasarkan hasil yang telah disampaikan terdapat beberapa saran terkait dengan penelitian ini, diantaranya adalah :

##### **7.2.1 Bagi Responden Penelitian**

- 1) Mahasiswi yang memiliki kategori sarapan baik harus mempertahankan kondisi tubuhnya sehingga dapat berkonsentrasi dalam belajar.
- 2) Mahasiswi yang sarapan tidak baik harus memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsinya karena sarapan yang tidak baik dapat mempengaruhi konsentrasi, dimana makanan yang dikonsumsi pada pagi hari berperan dalam meningkatkan daya fokus dan berkonsentrasi seseorang dalam belajar dan diharapkan kesadaran responden terhadap sarapan lebih ditingkatkan. Dianjurkan untuk konsumsi makanan tinggi

serat, protein yang cukup serta lemak yang rendah supaya responden dapat tahan sampai jam makan siang.

#### 7.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel lain yang berhubungan dengan sarapan dengan konsentrasi belajar yang tidak diteliti pada penelitian ini.

#### 7.2.3 Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini menjadi bahan pustaka dan informasi untuk mahasiswi kebidanan agar lebih mengutamakan sarapan sebelum beraktivitas.

#### 7.2.4 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan harus lebih berpartisipasi aktif dalam memberikan promosi kesehatan khususnya tentang asupan nutrisi yang diberikan sejak dini dan juga mendeteksi adanya gangguan gizi pada wanita karena buruknya status gizi seseorang akan mengganggu kesehatan secara menyeluruh.

