

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi dan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas (74,2%) mengalami konsentrasi sedang.
2. Lebih separuh mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik sebanyak (64,5%).
3. Mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas dengan status gizi tidak normal sebanyak (50,5%), dengan status gizi kurang sebanyak 10 responden (10,7%) dan status gizi lebih sebanyak 37 responden (39,8%).
4. Hampir seluruh mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas (88,2%) memiliki kualitas tidur tidak baik yang disebabkan oleh berbagai aktivitas yang dilakukan.
5. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas $p > 0,05$ ($p\text{-value} = 0,055$).
6. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas $p > 0,05$ ($p\text{-value} = 1,000$).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas ($p\text{-value} = 0,020$).

6.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa Gizi

- a. Mahasiswa gizi yang memiliki kualitas tidur tidak baik diharapkan memperbaiki kualitas tidur menjadi lebih baik dengan durasi minimal 7-8 jam. Hindari tidur larut malam untuk hal yang tidak bermanfaat dan batasi penggunaan *gadget* sebelum tidur.
- b. Mahasiswa gizi yang memiliki kebiasaan sarapan kurang baik membiasakan sarapan pagi yang teratur dengan gizi seimbang.
- c. Mahasiswa diharapkan memiliki *self awareness* dalam menjaga status gizi normal agar kesehatan tetap optimal untuk menunjang aktivitas sehari-hari termasuk konsentrasi belajar.

2. Bagi Departemen Gizi

- a. Tenaga pendidik departemen gizi dapat memberikan *awareness* sebelum proses pembelajaran terkait pentingnya sarapan teratur, kualitas dan kecukupan gizi sarapan agar asupan energi di pagi hari dapat mendukung aktifitas belajar yang lebih optimal.
- b. Departemen gizi dapat memasukkan materi mengenai pentingnya sarapan teratur, status gizi yang normal, tidur yang cukup dan berkualitas ke dalam kurikulum atau kegiatan kemahasiswaan untuk mendukung fungsi kognitif dan konsentrasi belajar mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas serta penambahan variabel atau faktor lain yang berpotensi berpengaruh.
- b. Diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan metode beragam agar hasilnya lebih akurat dan relevan bagi berbagai kelompok mahasiswa.

