

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan asupan zat gizi makro, asupan vitamin C, dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMPN 8 Kota Pariaman tahun 2026, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden yaitu sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, sebagian besar responden berusia 13 tahun, sebagian besar pendidikan terakhir orang tua responden adalah tamat SD/ sederajat, sebagian besar pekerjaan ayah responden adalah sebagai buruh harian lepas dan ibu responden tidak bekerja atau ibu rumah tangga.
2. Distribusi frekuensi tingkat konsentrasi belajar siswa/i SMPN 8 Kota Pariaman tahun 2026 lebih dari setengah responden memiliki tingkat konsentrasi belajar yang kurang yaitu sebesar 86%.
3. Distribusi frekuensi asupan energi siswa/i SMPN 8 Kota Pariaman tahun 2026 lebih dari setengah responden memiliki asupan energi yang cukup yaitu sebesar 74,4%. Distribusi frekuensi asupan karbohidrat siswa/i SMPN 8 Kota Pariaman tahun 2026 lebih dari setengah responden memiliki asupan karbohidrat yang cukup yaitu sebesar 74,4%. Distribusi frekuensi asupan protein siswa/i SMPN 8 Kota Pariaman tahun 2026 lebih dari setengah responden memiliki asupan protein yang kurang yaitu sebesar 59,3%. Distribusi frekuensi asupan lemak siswa/i SMPN 8 Kota Pariaman tahun 2026 lebih dari setengah responden memiliki asupan lemak yang cukup yaitu sebesar 60,5%.

4. Distribusi frekuensi asupan vitamin C siswa/i SMPN 8 Kota Pariaman tahun 2026 lebih dari setengah responden memiliki asupan vitamin C yang cukup yaitu sebesar 79,1%.
5. Distribusi frekuensi tingkat kualitas tidur siswa/i SMPN 8 Kota Pariaman tahun 2026 lebih dari setengah responden memiliki tingkat kualitas tidur yang baik yaitu sebesar 51,2%.
6. Terdapat hubungan antara asupan protein dengan konsentrasi belajar siswa/i di SMPN 8 Kota Pariaman tahun 2026. Namun, tidak terdapat hubungan antara asupan energi, asupan karbohidrat, dan asupan lemak dengan konsentrasi belajar siswa/i di SMPN 8 Kota Pariaman tahun 2026.
7. Tidak terdapat hubungan antara asupan vitamin C dengan konsentrasi belajar siswa/i di SMPN 8 Kota Pariaman tahun 2026.
8. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa/i di SMPN 8 Kota Pariaman tahun 2026.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat membiasakan penerapan pola makan yang sehat dengan mengonsumsi makanan yang beragam, bergizi seimbang, serta sesuai dengan kebutuhan zat gizi berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Penerapan konsumsi pangan yang beragam merupakan salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan berbagai zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, karena tidak ada satu jenis pangan yang mampu menyediakan seluruh zat gizi secara lengkap. Oleh karena itu, siswa dianjurkan untuk mengonsumsi aneka kelompok pangan yang meliputi sumber karbohidrat, seperti nasi, jagung, kentang, dan umbi-umbian; sumber protein hewani dan nabati, seperti ikan, telur, daging, susu, tempe, dan tahu; serta memperbanyak

konsumsi sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral, terutama vitamin C. Pola makan yang beragam dan bergizi seimbang diharapkan mampu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi yang berperan penting dalam mendukung fungsi otak serta menunjang aktivitas belajar.

Selain itu, siswa juga diharapkan membiasakan perilaku tidur yang baik dengan memenuhi kebutuhan durasi tidur sesuai rekomendasi untuk usia remaja, mempertahankan waktu tidur dan bangun yang teratur setiap hari, serta membatasi penggunaan *gadget* sebelum waktu tidur. Kebiasaan tersebut berperan dalam menjaga kualitas tidur sehingga proses pemulihan kondisi fisik dan mental dapat berlangsung secara optimal. Terpenuhinya kebutuhan zat gizi yang adekuat disertai dengan kualitas tidur yang baik diharapkan dapat mendukung peningkatan fungsi kognitif, termasuk perhatian, daya ingat, dan kemampuan berkonsentrasi, sehingga proses pembelajaran di sekolah dapat berlangsung secara lebih optimal dan efektif.

6.2.2 Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mengoptimalkan berbagai program yang mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah. Selain itu, sekolah diharapkan dapat menjalin kerja sama dengan puskesmas, tenaga gizi, maupun instansi kesehatan terkait dalam pelaksanaan penyuluhan, skrining kesehatan, ataupun edukasi mengenai pentingnya pemenuhan asupan gizi seimbang, serta penerapan pola tidur yang baik. Di samping itu, sekolah juga diharapkan mampu menciptakan suasana belajar yang nyaman, kondusif, dan mendukung proses pembelajaran sehingga siswa dapat mempertahankan konsentrasi selama kegiatan belajar berlangsung. Melalui berbagai upaya tersebut, diharapkan konsentrasi belajar siswa dapat semakin meningkat dan memberikan dampak positif terhadap pencapaian hasil belajar siswa.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan rancangan penelitian yang lain. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang diduga berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, seperti suasana kelas, metode pembelajaran, sarana dan prasarana sekolah, fasilitas sekolah, dll. Pengukuran asupan makan juga disarankan menggunakan kombinasi beberapa metode, misalnya SQ-FFQ dengan *food recall* 24 jam atau *food record*, sehingga informasi mengenai pola konsumsi responden menjadi lebih lengkap dan akurat. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk memastikan lebih lanjut terkait teknik pengambilan sampel penelitian sebelum memulai penelitian. Di samping itu, penggunaan jumlah sampel yang lebih besar serta cakupan wilayah penelitian yang lebih luas diharapkan dapat meningkatkan representativitas dan daya generalisasi hasil penelitian.

