

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Lebih dari separuh siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang memiliki prestasi belajar yang baik.
2. Lebih dari separuh siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang memiliki frekuensi sarapan pagi sering.
3. Lebih dari separuh siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang memiliki asupan kalori kurang.
4. Lebih dari separuh siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang memiliki status gizi normal.
5. Lebih dari separuh siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang memiliki motivasi belajar rendah.
6. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang.
7. Terdapat hubungan antara asupan kalori sarapan pagi dan motivasi belajar dengan prestasi belajar siswa-siswi kelas VIII SMPN 26 Padang.

6.2 Saran

1. Pihak Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah terutama guru kelas, guru Bimbingan Konseling, dan guru Pendidikan Jasmani untuk menambahkan materi pesan gizi seimbang untuk remaja yang berpedoman pada buku Pedoman Gizi Seimbang dari Kementrian Kesehatan RI serta memberikan dorongan penuh terhadap motivasi belajar siswa baik menggunakan media poster atau

penyampaian secara langsung oleh guru sebelum menyampaikan materi di dalam kelas. Mengaktifkan kembali UKS sekolah dengan bekerjasama dengan Puskesmas serta melakukan monitoring status gizi siswa setidaknya sekali 6 bulan.

2. Bagi Siswa

Diharapkan kepada siswa untuk rutin sarapan pagi dengan mengonsumsi makanan bergizi dan beragam serta melakukan monitoring status gizi setidaknya sekali 6 bulan. Diharapkan siswa lebih giat belajar baik di sekolah maupun di rumah untuk mencapai hasil belajar yang maksimal

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan variabel yang lain seperti faktor asupan zat gizi makro dan mikro, minat dan perhatian, kebugaran fisik, dan lingkungan keluarga, dengan jangkauan populasi yang lebih besar untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas.

