

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai korelasi antara sarapan pagi, zat besi dan motivasi belajar dengan konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 41 Sijunjung tahun 2021 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai median skor konsentrasi siswa SMP Negeri 41 Sijunjung sebesar 5 sehingga rata-rata konsentrasi belajar responden adalah rendah.
2. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata kalori sarapan pagi siswa SMP Negeri 41 Sijunjung sebesar 205,3 Kkal sehingga rata-rata responden memiliki asupan kalori sarapan pagi kurang.
3. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai median asupan zat besi siswa SMP Negeri 41 Sijunjung sebesar 3,9 mg sehingga rata-rata responden memiliki asupan zat besi defisit.
4. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata skor motivasi belajar siswa SMP Negeri 41 Sijunjung sebesar 120,69 sehingga rata-rata responden memiliki motivasi sedang.
5. Terdapat korelasi antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 41 Sijunjung dengan  $p$ -value 0,031 dan memiliki hubungan sedang yang berpola positif ( $r=0,283$ ).
6. Tidak terdapat korelasi antara zat besi dengan konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 41 Sijunjung dengan  $p$ -value 0,710 dan memiliki hubungan lemah yang berpola positif ( $r=0,050$ )

7. Terdapat korelasi antara motivasi belajar dengan konsentrasi belajar siswa SMP Negeri 41 Sijunjung dengan *p-value* 0,043 dan memiliki hubungan sedang yang berpola positif ( $r=0,267$ ).

## 6.2 Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah agar menambahkan materi pesan gizi seimbang sehingga siswa mengetahui pentingnya sarapan pagi serta memperkuat dukungan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, baik menggunakan media maupun dengan metode ceramah. Pihak sekolah juga diharapkan membentuk UKS karena merupakan informasi pertama siswa terkait kesehatan melalui teman sebayanya, UKS juga diharapkan bekerjasama dengan puskesmas agar informasi terkait pentingnya sarapan pagi lebih lengkap lagi.

2. Bagi Siswa

Diharapkan kepada siswa untuk melakukan sarapan pagi rutin sebelum memulai aktivitas harian dan mengonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi agar terpenuhi unsur gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, siswa juga diharapkan lebih giat dan mendorong diri sendiri agar dapat meningkatkan motivasi belajar sehingga tercapai hasil belajar yang diinginkan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut serta melakukan penelitian dengan menggunakan variabel lain yang berhubungan dengan konsentrasi belajar. Peneliti selanjutnya juga disarankan menggunakan instrument konsentrasi belajar lainnya atau menggabungkan beberapa instrument agar data konsentrasi belajar yang didapatkan lebih baik lagi.