

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Konsumsi sarapan pada siswa kelas 5 SD Yayasan Ismaria Al-Qur'anniyah Rajabasa adalah sebesar 80% tidak beragam.
2. Tingkat konsentrasi belajar siswa kelas 5 SD Yayasan Ismaria Al-Qur'anniyah Rajabasa adalah sebesar 91,7% kurang.
3. Masalah pada status gizi siswa kelas 5 SD Yayasan Ismaria Al-Qur'anniyah Rajabasa terdiri dari 28,3% gizi lebih, 8,3% obesitas dan 5,0% gizi kurang.

B. Saran

Pihak sekolah SD Yayasan Ismaria Al-Qur'anniyah Rajabasa diharapkan :

1. Pihak sekolah melakukan kerja sama dengan pihak puskesmas agar melakukan edukasi kepada siswa dan orang tua siswa dengan pentingnya konsumsi sarapan pagi dengan makanan beragam untuk tingkat konsentrasi belajar yang baik
2. Pihak sekolah menerapkan sarapan pagi bersama disekolah dengan membawa bekal, sebelum kegiatan belajar dimulai guna meningkatkan konsentrasi belajar yang baik
3. Pihak sekolah melakukan pemantauan status gizi secara berkala.
4. Orang tua yang tidak sempat menyiapkan sarapan pagi di rumah, agar tetap mengupayakan sarapan pagi di tempat lain yang memungkinkan sehingga kebutuhan nutrisi anak terpenuhi sebelum beraktivitas di sekolah.
5. Pada alat ukur yang digunakan untuk variabel konsentrasi belajar, sebaiknya dapat menggunakan instrumen yang berbeda menurut usia