

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan atensi dan konsentrasi secara obyektif berdasarkan *assessment* MoCA-Ina antara kelompok siswa yang sarapan dan yang tidak sarapan. Siswa yang sarapan memiliki atensi dan konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak sarapan. Hal ini menandakan bahwa secara umum sarapan berarti memasukkan asupan zat nutrisi yang adekuat sehingga mendukung atensi dan konsentrasi siswa yang dinilai secara obyektif, yakni menggunakan *assessment* MoCA-Ina. Secara khusus, sarapan penting untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat supaya dapat bekerja dan belajar dengan baik, salah satunya untuk atensi dan konsentrasi belajar.

2. Terdapat perbedaan yang signifikan antara konsentrasi (secara subyektif) pada siswa yang sarapan dan yang tidak sarapan. Siswa yang tidak sarapan merasakan gejala penurunan konsentrasi (secara subyektif) lebih banyak daripada siswa yang sarapan. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum sarapan berarti memasukkan asupan zat nutrisi yang adekuat sehingga mendukung atensi dan konsentrasi siswa yang dinilai secara subyektif, yakni menggunakan kuesioner. Secara khusus, sarapan penting untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat untuk memelihara ketahanan tubuh agar dapat bekerja dan belajar dengan baik, yakni untuk atensi dan konsentrasi belajar.

6.2 Saran

6.2.1. Untuk Peneliti Selanjutnya:

Disarankan melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dengan lebih dari satu institusi sekolah dan sumber data yang lebih lengkap. Dalam melakukan penelitian perlu

memperhatikan ruangan untuk melakukan *assessment MoCA-Ina*, diperlukan ruangan yang lebih luas atau dilakukan tes pada 1 ruangan khusus untuk 1 responden dengan diuji 1 orang sehingga dapat meminimalisir suara berisik dari responden lain pada saat melakukan *assessment MoCA-Ina: digit forwards and backwards*, serta *serial seven*. Penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan perhitungan asupan energi sarapan dengan mengelompokkan asupan berdasarkan jenisnya (karbohidrat, lemak dan protein). Penelitian lanjutan dapat melakukan *assessment MoCA-Ina* yang lain, seperti bahasa, memori, visuospasial, fungsi eksekutif sehingga bisa didapatkan gambaran kognitif secara menyeluruh serta melakukan *assessment MoCA-Ina* pada saat istirahat kedua (jam 12.00).

6.2.2 Untuk Pihak Sekolah:

Disarankan melakukan penyuluhan atau informasi mengenai kebiasaan sarapan yang baik karena masih didapatkan siswa yang tidak sarapan. Diharapkan dengan kalori sarapan yang baik, siswa dapat berkonsentrasi dengan baik dalam menerima pelajaran dan berdampak pada prestasi yang baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

1. United Nations Development Programme. *Human Development Report* [Internet]. New York; United Nations Development Programme; 2014. [cited 2015 January 8]. Diunduh dari <http://www.undp.org/>
2. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. *EFA Global Monitoring Report* [Internet]. France; United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization; 2012. [cited 2015 January 8]. Diunduh dari <http://www.uis.unesco.org/>
3. Economist Intelligent Unit. *The Learning Curve Education and Skills for Life* [Internet]. United Kingdom; The Economist Intelligence Unit; 2014. [cited 2015 January 29]. Diunduh dari <http://thelearningcurve.pearson.com/>
4. Maidarmi, Masrul, Adrial. 2014. Hubungan Asupan Energi Sarapan terhadap Tingkat Konsentrasi pada Siswa-Siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Padang Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 3(3), 407-410.
5. Panentu D & Irfan M. 2013. Uji Validitas dan Reliabilitas Butir Pemeriksaan dengan Montreal Cognitive Assessment versi Indonesia (MoCA-Ina) pada Insan Pasca Stroke Fase Recovery. *Jurnal Fisioterapi*. 13(1), 55-67.
6. Lumbantobing S M. *Neurologi Klinik Pemeriksaan Fisik dan Mental*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2014.
7. Susanto H. 2006. Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*. 5(06), 46-51.
8. Nasreddine MD, Philips, Chertkow. *Montreal Cognitive Assessment (MoCA) Version 3 Administration and Scoring Instruction*. [Internet]. 2011 May [cited 2015 January 31]; Diunduh dari http://www.mocatest.org/pdf_files/

9. Ismawati, Muis A, Akbar M, Goysal Y, Kaelan C, Satriono. *Hubungan Derajat Klinis dan Gangguan Kognitif pada Penderita Parkinson dengan Menggunakan Montreal Cognitive Assessment Versi Indonesia (MoCA-Inda)* [Internet]. Makasar; Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin; 2014. [cited 2015 January 31]. Diunduh dari <http://repository.unhas.ac.id>
10. Hardinsyah & Aries M. 2012. Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 7(2), 89-96.
11. Harvard Medical School. *Breaking The Fast* [Internet]. Boston; Harvard Medical School; 2011. [cited 2015 January 19]. Diunduh dari <http://www.health.harvard.edu/newsletters/>
12. Deakin University Australia. *Breakfast* [Internet]. Melbourne; Deakin University Australia; 2012. [cited 2015 January 19]. Diunduh dari <http://www.betterhealth.vic.gov.au/>
13. No Kid Hungry Center. *Benefit of School Breakfast* [Internet]. Washington DC; No Kid Hungry Center; 2014. [cited 2015 January 19]. Diunduh dari <http://bestpractices.nokidhungry.org/>
14. Soekirman. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Ditjen Dikti Departemen Pendidikan Nasional; 2000.
15. Hunger Free Heartland. *Breakfast* [Internet]. Nebraska; Hunger Free Heartland; 2012. [cited 2015 January 18]. Diunduh dari <http://hungerfreeheartland.org/>
16. Susanthi. 2013. Hubungan Kalori Sarapan dengan Kemampuan Konsentrasi Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Canggau Tahun 2012. *Coping Ners*. 1(1), 1-10.
17. Niswah I, Damanik MR, Ekawidyani KR. 2014. Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 9(2), 97-102.

18. Muchtar, Julia M, Gamayanti IL. 2011. Sarapan dan Jajan Berhubungan dengan Kemampuan Konsentrasi pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 8(1), 28-35.
19. Sartika RAD. 2012. Penerapan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. *Kemas*. 7(02), 76-82.
20. Unknown. *SMA Negeri 2 Nganjuk [Internet]*. [Place Unknown]; 2015 [cited 2015 August 18]. Diunduh dari <https://id.wikipedia.org/>
21. Perdossi. *Modul Neurobehaviour*. Program Pendidikan Dokter Spesialis Neurologi. Kolegium Neurologi Indonesia. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2008.
22. Elias LJ & Saucier DM. *Neuropsychology Clinical and Experimental Foundations*. USA: Pearson Education; 2006.
23. Ginsberg, L. *Lecture Notes Neurology 9th edition*. New Delhi: Wiley Blackwell; 2010.
24. Larry, Bloom, McConnel, Roberts, Spitzer, Zigmond. *Fundamental NeuroScience*. USA: Academic Press; 2003.
25. Lestari, DY. 2009. Hubungan antara Makan Pagi dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Saintika Medika*. 5(11), 135-139.
26. Suntari NL & Widianah L. *Hubungan Kalori Sarapan dengan Kemampuan Konsentrasi Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Canggu tahun 2012*. [Skripsi]. [Bali]: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana; 2012. Jumlah halaman tidak diketahui.
27. Suzzana, IA. 2009. Hipoglikemia Postprandial. *Majalah Kedokteran Indonesia*. 59(7), 333-338.

28. Manohey CR, Taylor HA, Kanarek RB, Samuel P. 2005. Effect of Breakfast Composition on Cognitive Processes in Elementary School Children. *Journal of Psychology & Behaviour*. 85, 635-645.
29. Notoadmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
30. Gulo, W. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Grasindo; 2011.
31. Persatuan Ahli Gizi Indonesia. *Kamus Gizi : Pelengkap Kesehatan Keluarga*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas; 2009.
32. Sajjad A, Anwer MO, Anwer S, Zaidi, Hasan A. 2014. Missing Breakfast, Sleep and Exercise: Are You Skipping Out Years of Life. *Journal of Nutrition and Health Sciences*. 1(3), 1-7.
33. Guyton AC & Hall J. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11*. In: Irawati, editor. Jakarta: EGC; 2012.
34. Murray RK, Granner DK, Rodwell VW. *Biokimia Harper Edisi 27*. In: Wulandari N, dkk., editors. Jakarta: EGC; 2009.
35. Panil, Z. *Memahami Teori dan Praktik Biokimia Dasar Medis: Untuk Mahasiswa Kedokteran, Keperawatan, dan Analisis Kesehatan*. Jakarta: EGC; 2008.
36. U.S. National Institutes of Health's National Library of Medicine. *The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents* [Internet]. United States of America; U.S. National Institutes of Health's National Library of Medicine; 2013. [cited 2015 February 6]. Diunduh dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles>
37. Perdana F & Hardinsyah. 2013. Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 8(1), 39-46.

38. Holt, Delargy, Lawton, Blundell. 1999. The Effects of High-Carbohydrate vs High-Fat Breakfasts on Feelings of Fullness and Alertness, and Subsequent Food Intake. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 50, 13-28.
39. Wardoyo, HA & Mahmudiono T. 2013. Hubungan Makan Pagi dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Daya Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*. 9(1), 49-53.
40. Lemeshow S, Hosmer DW, Klar J, Lwanga SK. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. In: Gajah Mada University Press. Yogyakarta: Gajah Mada University Press; 1997.
41. Lentini, B. *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Hidrasi dengan Konsentrasi Berpikir pada Remaja*. [Tesis]. [Semarang]: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro; 2014. 11p.
42. Riwidikdo, H. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Rohima Press; 2013.
43. Stuber, Nick. *Nutrition and Students' Academic Performance* [Internet]. Saint Paul; Wilder Research. 2014 [updated 2014 January; cited 2015 Des 2]. Diunduh dari <http://www.cargill.com/>
44. Müller KW, Katrin Hille, Jochen Klenk, Ulrike Weiland. 2008. Influence of Having Breakfast on Cognitive Performance and Mood in 13- to 20- Year Old High School Students: Results of a Crossover Trial. *Pediatrics*. 122(2), 279-284.
45. Pollitt, P & Rebecca Mathews. 1998. Breakfast cognition: an integrative summary. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 67, 804-813.
46. Laksmidewi. *Medicina*. 2009. Pengenalan Pemeriksaan Neurokognitif Fit and Proper Test pada Calon Pemimpin. *Medicina*. 40(1), 52.