

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada hasil penelitian dan pembahasan dapat digambarkan bahwa, siswa SMK Kesehatan Nur Medika Surabaya mayoritas memiliki kebiasaan sarapan yang baik sehingga konsentrasi belajar juga semakin baik. Seseorang yang terbiasa sarapan di pagi hari, otak akan bekerja lebih baik dan tidak cepat mengantuk, serta dapat mengembalikan metabolisme pada tubuh. Sehingga dapat berpengaruh pada kecerdasan, mudah dalam berkonsentrasi dan prestasi belajar dapat meningkat. Penelitian ini menunjukkan hasil korelasi positif berkorelasi rendah, signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. Korelasi yang rendah disebabkan oleh, seseorang tidak melakukan sarapan setiap pagi dikarenakan takut terlambat ke sekolah, sakit perut, dan tidak biasa sarapan di pagi hari.

7.2 Saran

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat membiasakan diri untuk sarapan di pagi hari. Sebelum melakukan aktivitas dan memulai kegiatan belajar mengajar di sekolah, sehingga dapat berkonsentrasi dengan baik saat belajar.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan dapat menyediakan makanan untuk anak-anaknya (membawakan bekal dan memberi uang saku) bila tidak sarapan di rumah. Dan memberikan

motivasi untuk membiasakan sarapan. karena perut dalam keadaan kosong dapat mempengaruhi konsentrasi belajar dan kesehatan akan mengalami gangguan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan untuk memberikan informasi dan memberikan motivasi kepada para siswa mengenai pentingnya sarapan untuk menjaga konsentrasi belajar siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya agar dapat menambah jumlah item pernyataan dengan mencari kuesioner yang sudah divalidkan dan terbukti akurat. Serta dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain penelitian *case control*, maupun penelitian eksperimental, supaya dapat mengobservasi lebih jauh hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arifin, Prihanto. (2015). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa Di Sekolah. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol 3 (1), 203-207.
- Arisman, M. (2009). *Gizi Dalam Daur Kehidupan* (Edisi 2 ed.). Jakarta: EGC.
- Arraniri, Desmawati, Aprilia. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Asupan Kalori Dengan Persentase Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Prodi Pofesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013-2015. *Jurnal Kesehatan Andalas*, Vol 6 (2), 265-270.
- Brown, Beardslee, Prothrow-Stith. (2008, November). *Impact Of School Breakfast On Children's Health And Learning*.
- Candra, I. W. (2017). *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Andi.
- Cornelia. (2013). *Konseling Gizi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Dedeh dkk. (2010). *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: PT Penerbit Sarana Bobo.
- Departemen Kesehatan RI. (2011). *Jejaring Informasi Pangan dan Gizi* (Edisi II ed.). Jakarta: Depkes RI.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2008). *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Donsu, J. D. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fikawati dkk. (2017). *Gizi Anak Dan Remaja*. Depok: Rajawali Pers.

- Gemily, Aruben, Suyatno. (2015, April). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V Di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol 3 (3), 246-256.
- Hasdianah, Siyoto, Peristyowati. (2014). *Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Helmawati. (2016). *Pendidikan Keluarga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irianto, K. (2014). *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta.
- Kemenkes RI. (Jakarta). Profil Kesehatan Indonesia 2014. *Kemenkes RI*.
- Khomsan. (2010). *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rja Grafindo Persada.
- Lanham New, Macdonald, Roche. (2015). *Metabolisme Zat Gizi*. Jakarta: EGC.
- Lestari dkk. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lipdyaningsih, Yuliati, Rahayu. (2017). Hubungan Kecukupan Gizi Makan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Prodi Biologi*, Vol 6 (5), 291-297.
- Mardalena, I. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Muchtar, Julia, Gamayanti. (2011). Sarapan Dan Jajan Berhubungan Dengan Kemampuan Konsentrasi Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol 8 (1), 28-35.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Notoatmodjo, S. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan, Edisi Keempat*. Jakarta.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi 3 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurwijayanti. (2018). Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK Di Kota Kediri. *Jurnal Care, Vol 6* (1), 54-63.
- Rahman, Dewi, Bohari. (2017, April). Kebiasaan Sarapan Pagi, Asupan Zat Gizi, Dan Status Gizi Murid SDN Inpres 3 Tondo, Kota Palu. *Preventif, Vol 8* (1), 14-20.
- Rahmiwati, A. (2014, November). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Vol 5* (3).
- Rosyidah, Andrias. (2015, Januari-Juni). Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia, Vol 10*, 1-6.
- Rumapea, Sudaryati, Siagian. (2015). Gambaran Konsumsi Sarpan Pagi, Status Gizi Dan Tingkat Prestasi Belajar Anak SD Negeri 124400 Pematangsiantar.
- Saragi, Hasanah, Huda. (2015, Oktober). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Aspek Biologis Anak Usia Sekolah. *Vol 2* (2), 1205-1211.

- Sari, Briawan, Dwiriani. (2012, Juli). Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja Di Kabupaten Bogor. *Gizi Dan Pangan, Volume 7 (2)*, Halaman 97-102.
- Soekirman. (2010). *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: Gramedia.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumantri, A. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Pertama*. (Murodi, Ekayanti, Ed.) Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Susanto, A. (2013). *Teori Belajar Dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Susianto. (2010). *The Miracle Of Vegan*. Jakarta: Qanita.
- Swarjana, I. K. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Verdiana, Muniroh. (2017). Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN Sukoharjo 1 Malang. *Media Gizi Indonesia, Vol 12 (1)*, 14-20.
- Wardoyo dan Mahmudiono. (2013). Hubungan Makan Pagi dengan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Daya Konsentrasi Siswa di Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia, Vol 9 (1)*, 49-53.
- Widodo, Prastowo, Mustofa. (2015). Pengaruh Sarapan Terhadap Skor Konsentrasi Mahasiswa Jurusan Kedokteran Umum. *Mandala Of Health, Vol 8*, 622-627.
- Zhafirah, N. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas III MI Al Hikmah Pasar Minggu.