BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa

1. Pola sarapan anak sekolah SD no 1 Perean termasuk dalam kategori sering sebanyak 82,7%, kategori kadang-kadang sebanyak 16,0% dan kategori jarang 1,3%. Jenis sarapananak sekolah yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 56%, kategori cukup sebanyak 40%, dan kategori kurang sebanyak 4%.Tingkat konsumsi energi sarapananak sekolah yang termasuk dalam kategori lebih sebanyak 69,3%, kategori cukup sebanyak 28% dan kategori kurang sebanyak 2,7%. Tingkat konsumsi protein sarapan anak sekolah yang termasuk dalam kategori lebih sebanyak 77,3%, kategori cukup sebanyak 17,3% dan kategori kurang sebanyak 5,3%.
2. Status gizi anak sekolahyang termasuk dalam kategori normal sebanyak 54,7%, kategori gemuk sebanyak 21,3% dan kategori obesitas 24%.
3. Prestasi belajar anak sekolah yang termasuk dalamkategori baik sebanyak 98,7% dan dalam kategori cukup sebanyak 1,3%.
4. Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan , jenis sarapa, tingkat konsumsi energi sarapan dan tingkat konsumsi protein sarapan dengan status gizi.
5. Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar.
6. Tidak ada hubungan antara jenis sarapan, tingkat konsumsi energi dan protein dengan prestasi belajar.
7. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar.

B. Saran

Adanya hubungan antara pola sarapan dengan prestasi belajar maka dari itu disarankan kepada anak sekolah yang belum biasa sarapan agar membiasakan sarapan sebelum

berangkat kesekolah dan kepada anak sekolah yang biasa sarapan agar tetap membiasakan diri untuk melakukan sarapan. Hal ini berhubungan dengan konsentrasi belajar anak disekolah sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar.