

## BAB 5

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Setelah melakukan penelitian dan menganalisis data mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa kelas III, IV dan V di SDN Wonorejo, Kabupaten Mojokerto pada April 2026, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan pagi dalam kategori "Baik". Hal ini menunjukkan mayoritas siswa telah memahami pentingnya asupan nutrisi pada pagi hari yang berperan sebagai sumber energi utama untuk mendukung kesiapan fisik siswa sebelum memulai kegiatan pembelajaran di sekolah.
2. Sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi belajar dalam kategori "Tinggi". Hal ini menunjukkan tingginya tingkat konsentrasi tersebut mencerminkan kemampuan kognitif yang optimal pada siswa dalam menerima, memproses, dan memahami materi pembelajaran di kelas.
3. Hubungan Antar Variabel: Terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan hubungan yang kuat dan arah positif antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kebiasaan sarapan pagi yang dilakukan oleh siswa, maka kecenderungan konsentrasi belajar mereka saat mengikuti pelajaran akan semakin tinggi, dan sebaliknya.

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Pihak sekolah diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk mengoptimalkan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau sosialisasi rutin mengenai pentingnya gizi seimbang dan kedisiplinan sarapan pagi. Selain itu, sekolah perlu mendorong siswa untuk menghabiskan menu sarapan pada program MBG (Makan Bergizi Gratis) agar kebutuhan energi dan zat gizi terpenuhi secara optimal.

### 2. Bagi Profesi Keperawatan

Para tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas atau perawat sekolah, diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar informasi dalam menyusun program promosi kesehatan yang berfokus pada pemenuhan nutrisi anak usia sekolah. Edukasi interaktif mengenai dampak sarapan terhadap fungsi neuropsikologi anak dapat ditargetkan kepada orang tua agar mereka konsisten menyediakan menu sarapan yang bervariasi demi menjaga stamina fisik dan kesiapan kognitif anak.

### 3. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan riset pada cakupan sampel yang lebih luas di berbagai jenjang kelas. Peneliti berikutnya juga disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel lain eksternal maupun internal yang belum diteliti namun berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar anak, seperti kualitas tidur, status gizi harian, tingkat aktivitas fisik, maupun bentuk dukungan konkret orang tua.