

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil identifikasi asupan *makronutrients* dari sarapan siswa sebagian besar berkriteria asupan yang baik. Asupan karbohidrat sebanyak 116 responden (59,2%), asupan protein sebanyak 76 responden (38,8%), serta asupan lemak sebanyak 84 responden (42,9%).
2. Hasil pengukuran prestasi belajar pada siswa paling banyak yang berkriteria prestasi belajar yang baik, sebanyak 126 siswa (64,4%).
3. Hasil pengukuran status gizi pada siswa paling banyak yang berstatus gizi kekurangan, sebanyak 73 orang dari 196 siswa atau (37,3%).
4. Terdapat hubungan yang erat antara asupan karbohidrat dari sarapan dengan prestasi belajar siswa di MTs Negeri 1 Kota Gorontalo dengan nilai signifikansi (*p value*) yaitu  $0,029 < 0,05$ .
5. Terdapat hubungan yang erat antara asupan protein dari sarapan dengan prestasi belajar siswa di MTs Negeri 1 Kota Gorontalo dengan nilai signifikansi (*p value*) yaitu  $0,012 < 0,05$ .
6. Terdapat hubungan yang erat antara asupan lemak dari sarapan dengan prestasi belajar siswa di MTs Negeri 1 Kota Gorontalo dengan nilai signifikansi (*p value*) yaitu  $0,011 < 0,05$ .
7. Terdapat hubungan yang erat antara asupan karbohidrat dari sarapan dengan status gizi siswa di MTs Negeri 1 Kota Gorontalo dengan nilai signifikansi (*p value*) yaitu  $0,000 < 0,05$ .

8. Terdapat hubungan yang erat antara asupan protein dari sarapan dengan status gizi siswa di MTs Negeri 1 Kota Gorontalo dengan nilai signifikansi (*p value*) yaitu  $0,000 < 0,05$ .
9. Terdapat hubungan yang erat antara asupan lemak dari sarapan dengan status gizi siswa di MTs Negeri 1 Kota Gorontalo dengan nilai signifikansi (*p value*) yaitu  $0,000 < 0,05$ .

## 5.2 Saran

### 1. Bagi tempat penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi pihak sekolah untuk dapat membiasakan siswa sarapan pagi dengan asupan gizi yang baik karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar di sekolah serta dapat mempengaruhi keadaan status gizi siswa.

### 2. Bagi orangtua

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi orangtua terutama ibu dalam memberikan makanan yang seimbang pada anak dan selalu membiasakan anak untuk mengkonsumsi sarapan pagi dengan baik sebelum beraktivitas di sekolah.

### 3. Bagi peneliti

Diharapkan kepada peneliti yang akan datang mampu mengembangkan penelitian selanjutnya berkaitan dengan hubungan asupan *makronutrients* dari sarapan dengan prestasi belajar dan status gizi siswa.

#### 4. Bagi siswa

Sebaiknya penelitian ini dijadikan sebagai sumber informasi yang dapat memberikan tambahan pengetahuan tentang pemenuhan asupan *makronutrients* dari sarapan bagi perkembangan dan pertumbuhan tubuh siswa dalam meningkatkan prestasi belajar di sekolah dan status gizi yang optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, F. 2009. *Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Remaja Di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Propinsi Jambi*.
- Barasi, M. E. 2007. *At a Glance Ilmu Gizi*. Jakarta : Erlangga.
- Batubara, J. R. 2016. *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Sari Pediatri, 12 (1), 21-9.
- Bertalina, B. 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah (6-12 tahun)*. Jurnal Keperawatan.
- Hardinsyah dan Aries, M. 2012. *Jenis Pangan Sarapan dan Peranannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun Di Indonesia*. Departmen Gizi Masyarakat. IPB.
- Hamdu, G dan Agustina, L. 2011. *Pengaruh motivasi belajar siswa terhadap prestasi belajar IPA di sekolah dasar*. Jurnal penelitian pendidikan, 12(1),90-96.
- Istiany, A dan Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Kadir, A. 2016. *Kebiasaan Makan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja*. UPP PGSD. Fakultas Ilmu Pendidikan UNM.
- Katili, N. A. 2017. *Korelasi Antara Perilaku Makan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Program Full Day School di Smp Negeri 1 Kota Gorontalo*. Skripsi Kesmas. UNG.
- Kepmenkes RI. 2011. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta.
- Khomsan, A. 2005. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. PT. Rajagrafindo Persada: Jakarta.
- Maleke, V dan Umboh, A. 2015. *Hubungan Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Modoinding*. Jurnal e-Clinic. UNSRAT. Manado.
- Manumpil, Ismanto dan Onibala. 2015. *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA Negeri 9 Manado*. Jurnal Keperawatan. UNSRAT. Manado.
- Marmi. 2013. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muchtadi, D. 2009. *Pengantar Ilmu Gizi*. Bandung: Alfabeta.
- Pahlevi, Adan Indarjo, S. 2012. *Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Kesmas. UNES.

- Permatasari, I. R. 2013. *Analisis Riwayat Orang Tua Sebagai Faktor Resiko Obesitas Pada Anak SD di Kota Manado*. Jurnal Keperawatan. UNSRAT. Manado.
- Permenkes RI. 2013. *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Pdf.
- Permaesih, D dan Rosmalina, Y. 2017. *Keragaman Bahan Makanan Untuk Sarapan Anak Sekolah Di Indonesia*. Jurnal Gizi Indonesia : Jakarta Pusat.
- Proverawati, A dan Kusumawati, A. 2011. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Pustika, M. 2015. *Hubungan Antara Asupan Energi dan Protein dari Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SD Negeri Sumber III Surakarta*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahmat, A, Smith, B dan Rahim, M. 2016. *Perilaku Hidup Sehat Dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. *PSYMPATHIC*, 2(2), 113-122.
- Riduwan dan Akdon. 2009. *Rumus Dan Data Dalam Analisis Statistika*. Bandung : Alfabeta.
- Riyanto, A. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Saryono. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Mitra Cendikia.
- Setiyawan, A. 2017. *Survei Pemenuhan Gizi Sarapan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Wates Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017*. Jurnal Penelitian
- Simanjuntak, M. 2010. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Keluarga dan Prestasi Belajar Anak Pada Keluarga Penerima Program Keluarga Harapan (PKH)*. Jurnal Penelitian Pasca Sarjana, IPB. Bogor.
- Soediby, S dan Gunawan, H. 2016. *Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM*. Sari Pediatri, 11(1), 66-70.
- Sujarweni, W. 2015. *Statistik Untuk Kesehatan*. Yogyakarta : Gava Media.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I., 2014. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta EGC.
- Takriyuddin, H, Mukmin, Z dan Yunus, M. 2016. *Pengaruh Beasiswa Bidikmisi Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan, 1(1).

Wahyuningsih, A. S. 2014. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas II SMU Lab School Jakarta Timur*. Skripsi. UPI. Jakarta.

Yunawati, I. 2015. *Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan Provinsi Nusa Tenggara Timur*. Tesis. UGM.