

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan menerapkan sarapan pagi dalam proses kegiatan belajar mengajar dapat berpengaruh positif dan mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Setelah diterapkan dengan menggunakan kebiasaan sarapan pagi maka kemampuan konsentrasi belajar siswa mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan siswa yang tidak terbiasa sarapan pagi..

Dengan mengkonsumsi makanan di pagi hari secara tepat dan benar, yaitu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan zat gizi, para siswa dapat lebih fokus, dan materi yang disampaikan oleh guru dapat terserap dengan baik. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, penggunaan metode Sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar mendapatkan hasil yang signifikan dan memiliki efek yang positif bagi guru maupun siswa. Dengan begitu, maka penggunaan metode Sarapan pagi ini efektif untuk memperbaiki kemampuan konsentrasi belajar siswa di sekolah dasar.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dari kajian jurnal yang telah dilakukan, adapun saran yang perlu peneliti sampaikan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Diharapkan guru untuk selalu mengingatkan siswa dan orangtua siswa, akan pentingnya sarapan pagi agar siswa dapat mengikuti pelajaran dengan baik di kelas.

2. Bagi Siswa

Siswa bisa menerapkan kebiasaan mengkonsumsi sarapan pagi dengan baik yang mengandung karbohidrat dan protein untuk mencukupi kecukupan gizi dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar selama pelajaran sekolah dan memiliki dampak terhadap prestasi belajar.

3. Bagi Orang Tua Siswa

Dapat menggunakan penelitian ini untuk memperluas wawasan keilmuan dan meningkatkan pengetahuan. Dalam mempersiapkan sarapan yang sehat untuk anak sehingga memiliki dampak kepada konsentrasi belajar siswa.

4. Bagi Masyarakat

Perlunya kepedulian masyarakat yang luas dalam menggerakkan budaya sarapan pagi sebagai bentuk kepedulian terhadap lingkungan dan pendidikan anak, dengan membentuk gerakan mengajak masyarakat untuk dapat sarapan pagi yang sehat.