

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil pengumpulan data dan pembahasan sebagai berikut :

1. Frekuensi kebiasaan sarapan pagi sebagian besar yaitu berjumlah 23 orang (53,3%) kategori baik dan 21 orang (47,7) memiliki frekuensi sarapan yang tidak baik.
2. Jenis sarapan pagi sebagian besar yaitu berjumlah 17 orang (38,6%) tidak beragam dan sebanyak 6 orang (13,6%) memiliki jenis sarapan yang beragam
3. Asupan energi sebagian besar yaitu berjumlah 11 orang (27,3%) kategori cukup dan sebanyak 12 orang (27,3) kategori kurang sedangkan asupan protein sebagian besar yaitu berjumlah 18 orang (40,9%) kategori cukup dan sebanyak 5 orang (11,4) kategori kurang.

B. Saran

Bagi pihak sekolah agar bekerja sama dengan tenaga kesehatan (puskesmas) untuk menginformasikan kepada anak sekolah supaya membiasakan sarapan pagi yang baik untuk anak sekolah karena dapat mempengaruhi konsentrasi belajar bagi anak serta menginformasikan kepada orang tua untuk membiasakan sarapan pagi untuk anak sekolah, yaitu memberikan anak makanan yang seimbang dan membiasakan anak untuk

selalu mengkonsumsi sarapan pagi agar anak tetap dalam keadaan fit saat beraktivitas dan mudah menerima pelajaran di sekolah