

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa-siswi Mtss nurul ittihadiah Lubuk Pakam, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari 60 responden siswa/ikelas VII terdapat 37 responden (61,7%) memiliki kebiasaan sarapan baik dan 23 responden (38,3%) memiliki kebiasaan sarapan tidak baik.
2. Status gizi siswa-siswi yang diteliti ditemukan 34 orang (56,7%) memiliki status gizi normal, 14 orang (23,3%) memiliki status gizi kurus dan 12 orang (9,1%) memiliki status gizi gemuk.
3. Terdapat hubungan antara kebiasaaan sarapan dengan status gizi siswa-siswi Mtss nurul ittihadiah Lubuk Pakam, dengan nilai p adalah 0,005 maka, H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Saran

1. Agar pihak institusi jurusan gizi dapat melakukan kegiatan penyuluhan kesekolah untuk memberikan informasi tentang gizi dan manfaat sarapan pagi.
2. Agar para guru dapat memotivasi siswa-siswi untuk selalu membiasakan sarapan secara teratur.