BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di MTsN 2 Medan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar siswa MTsN 2 Medan dari 88 responden, sebanyak (51,1%) selalu sarapan, (29,5%) kadang-kadang sarapan, dan (19,3%) tidak pernah sarapan.
2. Sebagian besar siswa MTsN 2 Medan memiliki prestasi belajar kategori baik. Dari 88 responden, sebanyak (67,0%) memiliki prestasi belajar baik, sedangkan (33,0%) memiliki prestasi belajar kategori kurang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa MTsN 2 Medan. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p<0,05$), sehingga dan H_a diterima. Siswa yang selalu sarapan cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih baik dibandingkan siswa yang kadang-kadang atau tidak pernah sarapan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, siswa diharapkan membiasakan sarapan sebelum berangkat ke sekolah sebagai salah satu upaya mendukung kesiapan dan konsentrasi dalam belajar serta menerapkan pola makan yang sehat. Orang tua diharapkan memberikan dukungan serta memperhatikan kebiasaan sarapan dan proses belajar anak. Sekolah juga diharapkan terus memberikan edukasi mengenai pentingnya sarapan dan gizi seimbang untuk mendukung proses belajar siswa. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi prestasi belajar siswa sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.