

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden remaja putri usia 13-16 tahun (73,3%) dan usia 17-19 tahun (26,7%). Kebiasaan sarapan remaja putri dan prestasi belajar matematika remaja putri sama-sama terbagi rata antar kategorinya.
2. Kontribusi zat gizi makro dari sarapan pagi terhadap Angka Kecukupan Gizi (AKG) harian menunjukkan kategori kurang ($<25\%$) tertinggi pada karbohidrat (93,3%), energi (66,7%) dan lemak (50%), sedangkan protein sebagian sudah berada pada kategori cukup ($\geq 25\%$) yaitu 63,3%.
3. Distribusi prestasi belajar matematika berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro sarapan pagi belum menunjukkan pola konsisten pada energi, protein, lemak dan karbohidrat.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar matematika.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah sampel dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi prestasi belajar matematika, seperti motivasi belajar, kemampuan intelektual, kebiasaan belajar, durasi tidur, dukungan

keluarga, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar matematika.

2. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam menyusun karya tugas akhir yang berkaitan dengan judul penelitian ini dan diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan mahasiswa.

3. Bagi Institusi Sekolah

Sekolah dapat menjadi ruang intervensi strategis dalam menyelenggarakan program edukasi gizi. Penerapan kebiasaan sarapan yang baik pada remaja putri.