

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai “Pengaruh Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SDN 13 Sintang Tahun Pelajaran 2023/2024”, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Besarnya kebiasaan sarapan siswa SDN 13 Sintang tahun pelajaran 2023/2024 yaitu sebesar 75,94% dengan kategori baik.
2. Besarnya konsentrasi belajar siswa SDN 13 Sintang tahun pelajaran 2023/2024 yaitu sebesar 78,20% dengan kategori baik.
3. Terdapat pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa SDN 13 Sintang tahun pelajaran 2023/2024.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, yakni sebagai berikut:

1. Bagi siswa diharapkan memiliki kesadaran bahwasanya membiasakan diri untuk sarapan sebelum pergi ke sekolah dapat membantu mereka berkonsentrasi selama belajar.
2. Bagi guru diharapkan dapat lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat mendukung maupun menghambat konsentrasi belajar siswa.
3. Bagi pihak sekolah sebaiknya memiliki program untuk menggalakkan

kebiasaan sarapan agar siswa lebih berkonsentrasi dalam belajar sehingga diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar mereka.

4. Bagi peneliti selanjutya yang akan melakukan penelitian dengan topik kebiasaan sarapan disarankan untuk menambah sumber data untuk dijadikan sebagai sampel penelitian agar dapat memberikan hasil yang berarti.