

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Rata-rata nilai pengetahuan responden adalah 100 yaitu sebanyak 95 orang (96,9). Nilai pengetahuan ibu dengan pencapaian nilai minimal 80, dengan pencapaian nilai maksimal 100 dan standart deviansinya 5,606.
2. 65 (66,3%) keluarga responden belum melaksanakan kegiatan kebiasaan sarapan pagi secara bersamaan dirumah sebelum melakukan aktifitas diluar rumah.
3. Tidak ada hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Sarapan dengan Kebiasaan Sarapan Keluarga ( $p = 0,609$ )

#### **B. Saran**

1. Dinas Kesehatan diharapkan memberikan penyuluhan yang benar tentang pentingnya kebiasaan sarapan setiap pagi. Supaya warga Kelurahan Sambiroto lebih memahami tentang pentingnya kebiasaan sarapan pagi bagi tubuh.
2. Warga Kelurahan Sambiroto diharapkan agar tetap memperhatikan pentingnya sarapan, dan tetap melaksanakan kebiasaan sarapan pagi untuk memenuhi kebutuhan untuk menyumbangkan gizi sekitar 25% yang sisa kebutuhan energi dan zat gizi lainnya dapat terpenuhi oleh makan saing, makan malam dan makanan selingan.
3. Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Sambiroto diharapkan agar lebih memperhatikan pentingnya kebiasaan sarapan pagi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi sehari-hari.