

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

1. Sebagian besar sampel 76,3% memiliki kebiasaan sarapan yang tidak berkualitas.
2. Sebagian besar sampel 67,8% memiliki kesegaran jasmani yang kurang.
3. Sebagian besar sampel 57,6% tidak pernah absensi sakit.
4. Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kesegaran jasmani pada anak SDN Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang.
5. Tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan tingkat absensi sakit pada anak SDN Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang.

#### **1.2 Saran**

1. Bagi sekolah agar dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas terdekat untuk memberikan penyuluhan mengenai pentingnya sarapan yang sesuai dengan kebutuhan.
2. Mengusulkan program bekal sarapan kepada pihak sekolah melalui kepala sekolah, yang disosialisasikan kepada guru wali murid, agar anak memiliki kebiasaan sarapan yang baik serta memenuhi asupan sarapannya.
3. Makanan yang baik untuk sarapan adalah makanan yang padat akan gizi namun dengan porsi yang cukup. Contoh makanan yang baik untuk sarapan nasi 1,5 centong, sayur 1 mangkok kecil, 1 potong lauk hewani atau lauk nabati, 1 potong buah dan 1 gelas susu.