

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Dari 50 siswa/i SMU X di Bandung yang diteliti, terdapat 45 siswa/i yang melakukan kebiasaan sarapan dimana 21 siswa/i selalu melakukan sarapan, dan 24 siswa/i kadang-kadang melakukan sarapan.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan indeks prestasi pada siswa/i SMU "X" di Bandung.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan kecerdasan emosi pada siswa/i SMU "X" di Bandung.

Simpulan Tambahan:

1. Dari 50 siswa/i SMU "X" di Bandung yang diteliti, 27 siswa (54%) memiliki pengetahuan sarapan pagi yang baik, sedangkan 23 siswa (46%) memiliki pengetahuan sarapan pagi yang kurang.
2. Dari 50 siswa/i SMU "X" di Bandung yang diteliti, 27 siswa (54%) memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, sedangkan 23 responden (46%) memiliki kecerdasan emosi yang rendah.

5.2 Saran

- **Saran Teoritik:**

Bagi para peneliti untuk penelitian selanjutnya sebaiknya di dalam pengambilan data tentang prestasi belajar tidak menggunakan seluruh mata pelajaran melainkan difokuskan pada satu atau dua mata pelajaran saja, dipilih berdasarkan minat anak pada mata pelajaran tertentu, sehingga minat anak tetap menjadi perhatian utama.

- **Saran Praktis**

1. Kebiasaan sarapan akan lebih baik ditanamkan kepada anak-anak sejak usia dini.
2. Saat sarapan, sebaiknya orang tua mempersiapkan dan meluangkan waktu untuk melakukan sarapan bersama-sama dengan seluruh anggota keluarga.
3. Pihak sekolah melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dapat memberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan kepada siswa-siswi.
4. Pihak sekolah melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) juga memantau kondisi gizi pada anak didik melalui standarisasi kantin UKS yang sesuai dengan Program Dinas Kesehatan yaitu :
 - Bersih
 - Tidak lembab / cukup cahaya
 - Ada air bersih
 - Tidak ada makanan yang memakai zat pewarna
5. Agar dapat mengembangkan dan mengoptimalkan kecerdasan emosional yang berperan dalam keberhasilan siswa baik di sekolah maupun di lingkungan sekitarnya, maka disarankan kepada pihak sekolah untuk mengupayakan penyuluhan dan pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa-siswi.