

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Didapatkan responden yang memiliki perilaku tidak sarapan (58,6%) lebih banyak dibanding responden yang memiliki perilaku sarapan (41,4%).
2. Didapatkan responden yang memiliki status gizi normal (74,7%) lebih banyak dibanding responden yang memiliki status gizi kurus (18,4%) atau gemuk (6,9%).
3. Didapatkan responden yang memiliki tingkat konsentrasi baik (64,4%) lebih banyak dibanding responden yang memiliki tingkat konsentrasi kurang (4,6%) atau sedang (31,0%).
4. Tidak terdapat hubungan antara perilaku makan pagi (sarapan) dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung ($p = 0.082$; $p = >0,05$).
5. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung ($p = 0.161$; $p = >0,05$).

5.2 Saran

Saran dalam penelitian ini adalah:

1. Peneliti menyarankan agar masyarakat terutama remaja dalam hal ini mahasiswa dapat meningkatkan kepedulian akan pentingnya makan pagi (sarapan) bagi kehidupan sehari-hari.
2. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengadakan penelitian tentang faktor-faktor yang dapat memengaruhi kebiasaan makan pagi (sarapan) mahasiswa, yaitu aktivitas mahasiswa sebagai mahasiswa kedokteran, aktivitas mahasiswa, jenis-jenis diet pada remaja.
3. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengadakan penelitian tentang faktor-faktor yang dapat memengaruhi status gizi mahasiswa, yaitu pengetahuan responden sebagai mahasiswa kedokteran mengenai gizi, jenis-jenis diet pada remaja, dan aktivitas mahasiswa.
4. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengadakan penelitian tentang faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat konsentrasi mahasiswa, yaitu aktivitas mahasiswa sebagai mahasiswa kedokteran, aktivitas mahasiswa, masalah-masalah yang dihadapi oleh mahasiswa kedokteran, dan masalah-masalah yang dihadapi oleh remaja akhir atau dewasa awal.