

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, serta analisis data maka peneliti dapat merumuskan kesimpulan dari penelitian ini, yakni terdapat adanya peningkatan keterampilan psikomotor anak setelah adanya diversifikasi konsumsi makan, atau pemberian asupan makan secara bervariasi yang dilakukan selama 7 hari dengan frekuensi makan sejumlah 21x, bagi ketiga responden yang merupakan peserta didik kelas 5 di SDN Tanggeran 01, Kecamatan Tonjong, Kabupaten Brebes. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perubahan nilai dalam hasil pengujian *pre* dan *post test* setelah adanya pemberian *treatment*, yakni intervensi berupa diversifikasi konsumsi makan.

### B. Saran

Penelitian ini mempunyai saran yang dapat dijadikan pedoman atau acuan dalam studi lanjutan, ataupun penelitian lain. Yakni, sebagai berikut:

1. Peserta didik yang ingin meningkatkan keterampilan psikomotor, mengkonsumsi makanan dengan memperhatikan status gizi, kualitas, dan kuantitas makanan dapat menjadi salah satu metode yang efektif. Melalui pemberian asupan makan yang bervariasi dalam jangka waktu tertentu dapat memperoleh benefit positif.
2. Pihak SDN Tanggeran 01 dan wali murid diharapkan dapat memberikan *support* dan mengimplementasikan pemberian asupan makan yang bervariasi sebagai bagian dari bahan edukasi di sela atau di luar kegiatan belajar mengajar di sekolah. Hal tersebut mempunyai peranan penting sebagai bagian dari penciptaan suasana belajar yang kondusif dan optimal bagi prestasi belajar siswa di SDN Tanggeran 01.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar melaksanakan penelitian dalam jangka waktu yang lebih lama untuk menciptakan hasil yang lebih komprehensif dan terukur. Peneliti juga dapat mengakomodasikan variasi pemberian asupan makan dengan kuantitas yang berbeda, alat atau instrumen penelitian yang lain, serta

menghitung kandungan gizi yang terdapat pada makanan yang diberikan kepada responden atau sampel penelitian, dan jumlah karbohidrat setiap waktu pemberian makan untuk mendapatkan hasil akhir penelitian secara representatif.

