

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Konsumsi zat besi siswa SD Serayu Yogyakarta semua (100,00%) dalam kategori yang baik.
2. Konsumsi protein siswa SD Serayu Yogyakarta semua (100,00%) dalam kategori yang baik.
3. Konsumsi vitamin C siswa SD Serayu paling banyak kategori kurang, yaitu 20 responden (52,63%).
4. Ada hubungan konsumsi zat besi dengan prestasi belajar siswa SD Serayu Yogyakarta. Semakin baik konsumsi zat besi, maka prestasi belajar akan semakin tinggi.
5. Ada hubungan konsumsi protein dengan prestasi belajar siswa SD Serayu Yogyakarta. Semakin baik konsumsi protein, maka prestasi belajar akan semakin tinggi.
6. Tidak ada hubungan konsumsi vitamin C dengan prestasi belajar siswa SD

## **B. Saran**

### **1. Bagi SD Serayu Yogyakarta**

Hendaknya dapat menanamkan gemar memakan buah bagi siswa-siswinya, sehingga konsumsi vitamin C alami menjadi baik.

### **2. Bagi Orang Tua Siswa**

Hendaknya dapat memberikan makanan bagi anak dengan gizi seimbang, banyak mengandung zat besi dan protein agar dapat meningkatkan prestasi belajar. Selain itu hendaknya dapat dibiasakan anak untuk mengkonsumsi buah-buahan sehingga penyerapan zat besi bisa ditingkatkan.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hendaknya dapat melakukan penelitian serupa dengan melakukan observasi kepada responden selama beberapa kurun waktu dalam hal menu makanan, sehingga bisa dihasilkan data penelitian yang lebih akurat