

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Sarapan meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan

5.2 Saran

Sarapan dianjurkan sebelum memulai aktivitas untuk meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan.

Siswa dan mahasiswa dianjurkan sarapan sebelum memulai pelajaran dan perkuliahan untuk meningkatkan prestasi.

Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai dosis sarapan yang tepat agar mencapai efek peningkatan ketelitian dan kewaspadaan maksimal.

Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai jenis makanan yang lain untuk sarapan selain roti.

Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai keuntungan lain yang bisa di dapatkan dari sarapan.