

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- Sarapan meningkatkan memori jangka pendek
- Kenaikan kadar glukosa darah berhubungan dengan peningkatan memori jangka pendek

5.2 Saran

- Sarapan penting untuk menambah memori
- Konsumsi sarapan minimal 90 menit sebelum mahasiswa mengerjakan soal ujian karena memori jangka pendek baru meningkat 90 menit setelah memakan sarapan.
- Perlu dilakukan penelitian kadar glukosa otak dengan menggunakan PET untuk mengetahui korelasinya dengan peningkatan memori secara lebih tepat.
- Perlu dilakukan penelitian lanjutan tentang mekanisme apa saja yang dapat meningkatkan memori setelah sarapan pagi.
- Perlu dilakukan observasi pada nilai-nilai akademik, emosi dan kecepatan reaksi sehingga didapatkan hasil yang lebih akurat.