

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Kurma meningkatkan kewaspadaan setelah berpuasa.

5.2 Saran

Dalam kehidupan sehari-hari masyarakat dianjurkan mengonsumsi kurma pada saat berbuka puasa karena konsumsi kurma hanya dengan tiga buah saat berbuka puasa sudah mampu mengembalikan energi yang hilang saat berpuasa dan juga dapat meningkatkan kewaspadaan setelah berpuasa.

Dalam penelitian selanjutnya sebaiknya diteliti perbedaan pengaruh kurma terhadap peningkatan kewaspadaan setelah berpuasa dengan subjek penelitian pada laki-laki, perbedaan jumlah kurma yang dikonsumsi terhadap peningkatan kewaspadaan setelah berpuasa atau dapat dilakukan penelitian mengenai manfaat kurma lainnya.