

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

- Menstruasi menurunkan ketelitian.
- Es krim meningkatkan ketelitian wanita pada masa menstruasi.

#### **5.2 Saran**

- Mengonsumsi es krim dianjurkan untuk meningkatkan konsentrasi wanita masa menstruasi.
- Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai takaran saji yang tepat agar mencapai efek peningkatan ketelitian yang maksimal tanpa meningkatkan resiko obesitas.
- Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai efek es krim pada wanita dalam keadaan normal dalam meningkatkan ketelitian.
- Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai jenis dan varian es krim yang lain untuk meningkatkan ketelitian pada masa menstruasi selain varian yang digunakan dalam penelitian ini.
- Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai keuntungan lain yang bisa didapatkan dari mengonsumsi es krim.