

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Mengonsumsi roti putih sama baiknya dengan mengonsumsi roti gandum untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

#### **5.2 Saran**

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan metode pengukuran kebugaran tubuh yang berbeda
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan desain penelitian yang berbeda
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel yang berbeda

