

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

- Sarapan meningkatkan ketelitian
- Sarapan meningkatkan kewaspadaan

#### **5.2 Saran**

1. Mahasiswa dianjurkan untuk sarapan terlebih dahulu sebelum memulai aktivitas perkuliahan
2. Masyarakat memerlukan sarapan sebelum aktivitas sehari-hari untuk meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan
3. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai jenis sarapan dan kalori yang berbeda
4. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai keuntungan lain dari sarapan

