

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Sarapan meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan.

#### **5.2 Saran**

1. Sarapan pagi sangat penting untuk memulai aktivitas sehari-hari.
2. Mahasiswa disarankan sarapan terlebih dahulu sebelum memulai kuliah.
3. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh sarapan terhadap ketelitian dan kewaspadaan dengan jenis sarapan yang berbeda (tinggi protein, tinggi karbohidrat, karbohidrat sederhana, karbohidrat kompleks), tes yang berbeda (*Jhonson Pascal Test, digit span, listening, spatial memory, verbal memory*) dan jumlah sampel yang lebih banyak.