

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian ini didapatkan simpulan sebagai berikut:

1. Skor tes memori jangka pendek kelompok A (protein:karbohidrat=4:1) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok B (protein:karbohidrat=1:4).
2. Skor tes memori jangka pendek terhadap angka kelompok A (protein:karbohidrat=4:1) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok B (protein:karbohidrat=1:4).
3. Skor tes memori jangka pendek terhadap kata kelompok A (protein:karbohidrat=4:1) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok B (protein:karbohidrat= 1:4).
4. Skor tes memori jangka pendek terhadap gambar kelompok A (protein:karbohidrat=4:1) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok B (protein:karbohidrat=1:4).

5.2 Saran

1. Penelitian lebih lanjut mengukur kadar tirosin dan triptofan dalam darah untuk menelaah mekanismenya.
2. Penelitian lebih lanjut dengan variasi umur dan jenis kelamin.
3. Penelitian lebih lanjut dengan variasi jenis menu sarapan dengan protein hewani lainnya.