

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berendam air dingin meningkatkan kewaspadaan.

#### **5.2. Saran**

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai berendam air dingin dengan suhu dan lama waktu yang berbeda agar didapatkan efek yang maksimal.
2. Perlu dilakukan penelitian pembandingan dengan perlakuan menggunakan air biasa bersuhu ruangan agar diketahui variasi perlakuan yang paling efisien dalam meningkatkan kewaspadaan.
3. Perlu dilakukan penelitian pembandingan dengan perbedaan perlakuan menggunakan air hangat agar diketahui apakah air hangat juga meningkatkan kewaspadaan.