

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Jus nanas mempersingkat waktu reaksi sederhana (WRS) pada pria dewasa.

#### **5.2 Saran**

Kegiatan sehari-hari manusia membutuhkan reaksi yang cepat untuk mengambil keputusan dalam setiap hal yang dilakukan baik bekerja, bermain, maupun berolahraga. Penggunaan jus nanas sangat disarankan untuk mempersingkat waktu reaksi agar semua kegiatan berjalan lebih optimal

Untuk penelitian selanjutnya perlu dilanjutkan dengan pengaruh jus nanas terhadap waktu reaksi majemuk (WRM), dosis buah nanas yang berbeda, menggunakan stimulus lain seperti taktil terhadap waktu reaksi sederhana, dan menggunakan interval waktu mengenai efek dari jus nanas. Selain itu, subjek penelitian dapat diganti atau ditambah perempuan dewasa dengan usia yang lebih bervariasi.