

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Simpulan dari penelitian ini didapatkan bahwa:

- Sirop pala (*Myristica fragrans* Houtt.) menurunkan kewaspadaan.
- Sirop pala (*Myristica fragrans* Houtt.) menurunkan ketelitian.

#### **5.2 Saran**

- Saran yang ingin penulis sampaikan kepada produsen sirop pala dan masyarakat yaitu botol kemasan sirop pala sebaiknya diberi label peringatan bahwa sirop pala dapat menyebabkan kantuk.
- Masyarakat tidak mengonsumsi sirop pala sebelum melakukan kegiatan yang membutuhkan kewaspadaan dan ketelitian, misalnya belajar dan mengemudi.
- Penelitian tentang pengaruh pala terhadap kewaspadaan dan ketelitian perlu dilakukan lebih lanjut menggunakan ekstrak buah pala dengan berbagai dosis sehingga didapatkan dosis yang menimbulkan kantuk.