

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- Kewaspadaan setelah makan *junk food* menurun bila dibandingkan dengan sebelum makan *junk food*.
- Ketelitian setelah makan *junk food* meningkat bila dibandingkan dengan sebelum makan *junk food*.

5.2 Saran

- Percobaan ini dapat menjadi dasar untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut, dapat dipergunakan paket *Junk food* lain untuk mengetahui pengaruh paket *Junk food* lain terhadap ketelitian dan kewaspadaan.
- Pada seseorang yang membutuhkan kewaspadaan tinggi dalam melakukan aktivitas sehari-hari agar berhati-hati dalam mengkonsumsi *junk food* karena dapat menurunkan kewaspadaan.