

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Simpulan yang didapatkan dari penelitian ini:

1. Minuman ringan berkarbonasi dengan kadar gula tinggi meningkatkan kewaspadaan pada laki-laki dewasa muda.
2. Minuman ringan berkarbonasi dengan kadar gula tinggi meningkatkan ketelitian pada laki-laki dewasa muda.
3. Minuman ringan berkarbonasi berpemanis sintetik meningkatkan kewaspadaan pada laki-laki dewasa muda.
4. Minuman ringan berkarbonasi berpemanis sintetik meningkatkan ketelitian pada laki-laki dewasa muda.
5. Pengaruh minuman ringan berkarbonasi yang memiliki kadar gula tinggi sama dengan yang berpemanis sintetik dalam meningkatkan kewaspadaan pada laki-laki dewasa muda.
6. Pengaruh minuman ringan berkarbonasi yang memiliki kadar gula tinggi tidak sama dengan yang berpemanis sintetik dalam meningkatkan ketelitian pada laki-laki dewasa muda.

#### **5.2 Saran**

1. Minuman ringan berkarbonasi dapat dikonsumsi secara tidak berlebihan untuk meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan.
2. Dilakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui waktu paling efektif setelah mengonsumsi minuman ringan berkarbonasi untuk meningkatkan kewaspadaan dan ketelitian.
3. Dapat dilakukan penelitian untuk mencari mikroorganisme yang dapat mengurai pemanis sintetik