

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari penelitian menggunakan WRS yang dilakukan selama pengamatan 45 menit didapatkan hasil yaitu mengkonsumsi manisan buah pala memperpanjang WRS.

5.2 Saran

- Bagi para pekerja yang membutuhkan konsentrasi dan kewaspadaan tinggi dalam pekerjaannya, contohnya : mengendarai mobil, motor, dan operator mesin disarankan untuk menghindari konsumsi buah pala sebelum bekerja. Hal ini disebabkan karena buah pala dapat memperpanjang waktu reaksi sederhana yang dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi dan kewaspadaan terutama pada 30 menit pertama.

- Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan buah pala yang tidak menggunakan gula sebagai pemanis. Hal ini bertujuan untuk membandingkan apakah ada perbedaan hasil terhadap pengukuran WRS antara manisan buah pala dan buah pala yang tanpa penambahan gula.

