

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Manisan buah pala (*Myristica fragrans* Houtt.) berpengaruh menurunkan fungsi kognitif.

5.2 Saran

- Sebaiknya menghindari konsumsi manisan buah pala (*Myristica fragrans* Houtt.) dalam jumlah yang berlebihan pada keadaan-keadaan yang memerlukan peranan dari fungsi kognitif, seperti pada proses belajar, atau pada penyakit dengan penurunan fungsi tersebut, karena dapat mengakibatkan penurunan fungsi kognitif yang lebih berat.
- Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh manisan buah pala (*Myristica fragrans* Houtt.) terhadap fungsi kognitif yang lain.