

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Manisan daging buah pala (*Myristica fragrans* Houtt.) tidak menurunkan ketelitian.
2. Manisan daging buah pala (*Myristica fragrans* Houtt.) menurunkan kewaspadaan.

5.2 Saran

- Disarankan untuk tidak mengonsumsi manisan daging buah pala sebelum melakukan kegiatan yang membutuhkan kewaspadaan, misalnya belajar dan mengemudi. Mengonsumsi manisan daging buah pala sebelum bekerja tidak disarankan untuk mereka yang pekerjaannya membutuhkan kewaspadaan, seperti sopir, satpam, dan mahasiswa menjelang ujian.
- Sebaiknya diberikan label peringatan pada kemasan manisan daging buah pala (*Myristica fragrans* Houtt.) bahwa manisan tersebut dapat menyebabkan kantuk.
- Perlu dilakukan penelitian selanjutnya mengenai pengaruh manisan daging buah pala terhadap ketelitian laki-laki dewasa dengan dosis yang lebih besar.