

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Manisan daging buah pala (*Myristica fragrans* Houtt.) berpengaruh menurunkan fungsi kognitif pada laki-laki dewasa.

#### **5.2 Saran**

- Menghindari konsumsi manisan daging buah pala (*Myristica fragrans* Houtt.) dalam jumlah yang berlebihan pada setiap kegiatan yang memerlukan peranan fungsi kognitif yang baik, seperti pada proses belajar, atau pada penyakit dengan penurunan fungsi kognitif. Hal ini dapat dilakukan dengan mencantumkan label pada kemasan manisan buah pala.
- Melakukan penelitian pemberian manisan daging buah pala dengan masa pengetesan yang lebih lama dari 40 menit, untuk mengetahui efek pemberian manisan daging buah pala terhadap fungsi kognitif.
- Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh manisan daging buah pala (*Myristica fragrans* Houtt.) terhadap fungsi kognitif yang lain.