

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Simpulan yang didapat dari penelitian ini adalah susu formula hangat memperbaiki gangguan kualitas tidur pada pria dewasa muda.

5.2 Saran

Terdapat beberapa saran yang diberikan peneliti, antara lain:

- Dilakukan penelitian lebih lanjut dengan kadar *tryptophan* yang berbeda pada susu.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membandingkan beberapa kadar *tryptophan* yang berbeda.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jenis susu lain.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membandingkan beberapa jenis susu.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membandingkan pengaruh suhu susu terhadap keefektifan kinerja.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut pada jenis kelamin wanita.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membandingkan keefektifan kinerja pada kedua jenis kelamin.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut pada golongan usia lainnya.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut untuk jangka waktu yang lebih panjang.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan *polysomnogram*.