

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dari penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Pemberian minyak biji bunga matahari meningkatkan ketelitian pada mahasiswa fakultas kedokteran.
2. Pemberian minyak biji bunga matahari meningkatkan kewaspadaan pada mahasiswa fakultas kedokteran.

#### **5.2 Saran**

1. Subjek penelitian diganti atau ditambah dengan bukan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha untuk mengetahui apakah minyak biji bunga matahari berpengaruh juga untuk ketelitian dan kewaspadaan pada subjek penelitian tersebut.
2. Subjek penelitian diganti atau ditambah dengan subjek perempuan, untuk mengetahui apakah faktor hormonal berpengaruh dalam ketelitian dan kewaspadaan.
3. Penelitian lebih lanjut dengan membandingkan berbagai minyak nabati terhadap ketelitian dan kewaspadaan untuk mengetahui hasil yang lebih berpengaruh terhadap ketelitian dan kewaspadaan.
4. Penelitian lebih lanjut dengan bentuk sediaan lain seperti sirup atau bentuk lain seperti biji untuk mengetahui apakah bentuk sediaan lain memiliki efek yang sama terhadap ketelitian dan kewaspadaan.
5. Minyak biji bunga matahari dapat digunakan untuk para pengendara roda dua maupun roda empat untuk meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan saat berkendara sehingga dapat terhindar kejadian yang merugikan seperti kecelakaan.

6. Minyak biji bunga matahari dapat digunakan untuk mahasiswa sebelum melaksanakan ujian atau untuk pekerja sebelum menjalankan aktivitasnya di masa pandemi ini.
7. Minyak biji bunga matahari dapat digunakan untuk pelajar maupun mahasiswa sebelum melakukan aktivitas sehari-hari untuk meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan saat beraktivitas.

