

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Manisan daging buah pala (*Myristica fragrans* Houtt.) menurunkan memori jangka pendek pada perempuan dewasa.

5.2 Saran

- Disarankan untuk tidak mengonsumsi manisan daging buah pala sebelum melakukan kegiatan yang membutuhkan konsentrasi dan daya ingat, misalnya belajar.
- Sebaiknya diberikan label peringatan pada kemasan manisan daging buah pala (*Myristica fragrans* Houtt.) bahwa manisan tersebut menyebabkan kantuk yang dapat menyebabkan penurunan memori jangka pendek.

Penelitian ini merupakan penelitian pendahuluan yang dapat dilanjutkan dengan penelitian sebagai berikut:

- Penelitian mengenai dosis optimal manisan daging buah pala yang dapat menurunkan memori jangka pendek.
- Penelitian menggunakan subjek lain seperti pada laki-laki dewasa atau populasi dengan usia tertentu untuk melengkapi data efek manisan daging buah pala terhadap memori jangka pendek.