

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

1. Teh hijau (*Camellia sinensis* L.) meningkatkan daya konsentrasi pada perempuan dewasa.
2. Kopi Robusta (*Coffea canephora*) meningkatkan daya konsentrasi pada perempuan dewasa.
3. Teh hijau (*Camellia sinensis* L.) mempunyai pengaruh yang sama dengan kopi Robusta (*Coffea canephora*) dalam meningkatkan daya konsentrasi pada perempuan dewasa.

#### **5.2 Saran**

- Teh hijau dan kopi Robusta dapat dikonsumsi sebelum memulai suatu kegiatan yang membutuhkan konsentrasi.
- Teh hijau dapat menggantikan peran kopi sebagai minuman penambah konsentrasi bagi mereka yang mempunyai penyakit kardiovaskuler dan gangguan pada saluran cerna karena kandungan kafeinnya lebih sedikit.
- Teh hijau dapat menggantikan peran kopi sebagai minuman penambah konsentrasi bagi mereka yang mempunyai gangguan ansietas.
- Penelitian ini membuka kesempatan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh zat psikoaktif lainnya yang terdapat di teh hijau terhadap otak dan daya konsentrasi.
- Dapat dilakukan pencarian metode lain untuk mengukur daya konsentrasi.