

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Minuman yang mengandung vitamin C mempunyai efek meningkatkan memori jangka pendek pada remaja perempuan.

#### **5.2 Saran**

- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan bentuk sediaan yang berbeda, seperti tablet vitamin C, dan juga dengan menggunakan dosis vitamin C yang berbeda.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan kriteria subjek percobaan yang berbeda seperti wanita dewasa dan wanita lansia, atau dengan menggunakan jenis kelamin yang berbeda.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut menggunakan metode yang berbeda.
- Disarankan untuk mengkonsumsi air yang cukup setelah mengkonsumsi minuman yang mengandung vitamin C, karena konsumsi vitamin C yang berlebihan dapat menyebabkan terbentuknya kristal.