

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5. 1. Simpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

- Kakao dalam coklat meningkatkan memori jangka pendek
- Teh hitam meningkatkan memori jangka pendek
- Kakao dalam coklat meningkatkan memori jangka pendek sama baiknya dengan teh hitam.

#### **5. 2. Saran**

Terdapat beberapa saran yang diberikan peneliti antara lain:

- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai substansi apa dari coklat ataupun teh hitam yang paling berperan dalam meningkatkan memori jangka pendek.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan pemberian dosis yang berbeda-beda
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan metode tes daya ingat yang berbeda.