

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Pemberian seduhan teh putih meningkatkan memori jangka pendek pada pria dewasa muda.

5.2 Saran

1. Teh putih masih sangat awam di masyarakat, dan penelitian terhadap teh putih belum banyak dilakukan, sehingga penelitian dapat dilanjutkan untuk mencari manfaat lain dari seduhan teh putih, seperti mencegah *alzheimer*, meningkatkan kewaspadaan, mengurangi tingkat stres, dan lainnya.
2. Terdapat cukup banyak jenis teh selain teh putih yang memiliki kandungan berbeda-beda, sehingga bisa dibandingkan efek meningkatnya memori jangka pendek pada teh putih dengan teh lainnya.
3. Penelitian ini hanya dilakukan pada pria dewasa muda, oleh karena itu bisa dilanjutkan penelitian pada wanita dan dengan usia berbeda.
4. Dibandingkan antara subjek yang biasa mengonsumsi teh dengan yang tidak, untuk melihat perbedaan fungsi kognisi subjek yang biasa mengonsumsi teh putih dengan yang tidak.