

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari penelitian ini diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Kopi Robusta tidak meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa.
2. Kopi Robusta meningkatkan ketelitian pada pria dewasa.
3. Kopi Robusta meningkatkan fungsi kognitif pada pria dewasa.

5.2 Saran

Penelitian ini merupakan penelitian pendahuluan yang dapat dilanjutkan dengan penelitian lanjutan seperti :

1. Penelitian mengenai dosis kopi yang paling optimal untuk meningkatkan kewaspadaan, ketelitian dan fungsi kognitif.
2. Penelitian mengenai pengembangan bentuk sediaan kopi atau kafein untuk dikonsumsi dengan efek yang paling optimal.