

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mengunyah permen karet bebas gula meningkatkan konsentrasi.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian ini dapat disarankan hal-hal berikut :

- 1) Mengunyah permen karet bebas gula dapat menjadi alternatif bagi mahasiswa dan pelajar untuk meningkatkan daya konsentrasi saat belajar.
- 2) Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa laki-laki, oleh karena itu penelitian dapat dilanjutkan kepada mahasiswa perempuan agar hasilnya dapat dibandingkan.
- 3) Dapat dilakukan pencarian metode lain seperti *Stroop test* untuk mengukur daya konsentrasi.
- 4) Dapat dilakukan penelitian yang membandingkan antara mengunyah permen karet bebas gula dengan mengunyah permen karet gula.