

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Teh hijau meningkatkan konsentrasi pada mahasiswa.

#### **5.2. Saran**

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh jenis teh lain terhadap konsentrasi.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada jenis kelamin perempuan
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada kelompok usia yang berbeda.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada kelompok subjek penelitian dengan profesi berbeda yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti karyawan, operator mesin, pilot, dll.
5. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efek dari konsumsi teh hijau jangka panjang terhadap konsentrasi.