

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari penelitian ini diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kopi arabika tidak meningkatkan kewaspadaan pada perempuan dewasa.
2. Kopi arabika meningkatkan ketelitian pada perempuan dewasa.
3. Kopi arabika meningkatkan fungsi kognitif pada perempuan dewasa.

5.2 Saran

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

1. Efek kopi arabika terhadap kewaspadaan, ketelitian, dan fungsi kognitif pada subjek peminum kopi habitual dan non habitual.
2. Penelitian mengenai dosis kopi paling optimal untuk meningkatkan kewaspadaan, ketelitian, dan fungsi kognitif.