

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari penelitian ini diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Kopi Arabika meningkatkan kewaspadaan pada perempuan dewasa.
2. Kopi Arabika meningkatkan ketelitian pada perempuan dewasa.
3. Kopi Robusta meningkatkan kewaspadaan pada perempuan dewasa.
4. Kopi Robusta meningkatkan ketelitian pada perempuan dewasa.
5. Kopi Robusta memiliki efek yang sama dengan kopi Arabika dalam meningkatkan kewaspadaan.
6. Kopi Robusta memiliki efek yang sama dengan kopi Arabika dalam meningkatkan ketelitian.

5.2 Saran

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

1. Penelitian mengenai perbandingan efek kopi Arabika dan Robusta terhadap fungsi kognitif pada perempuan dewasa.
2. Penelitian mengenai dosis kopi atau kafein yang tepat dalam meningkatkan kewaspadaan dan ketelitian pada perempuan dewasa.