

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Teh *peppermint* (*Mentha piperita* L.) meningkatkan memori jangka pendek pada laki-laki dewasa muda.

#### 5.2 Saran

1. Teh *peppermint* dapat digunakan sebagai minuman sehari-hari sebelum melakukan aktivitas seperti bekerja, mengerjakan tugas, belajar atau kegiatan lain yang memerlukan memori untuk meningkatkan memori jangka pendek.
2. Penelitian lebih lanjut mengenai efek samping dan dosis toksisitas teh *peppermint*.
3. Penelitian lebih lanjut dengan beberapa metode tes memori jangka pendek lain.
4. Penelitian lebih lanjut pengaruh teh *peppermint* terhadap memori jangka panjang.