

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Minyak biji bunga matahari meningkatkan memori jangka pendek terhadap gambar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.
2. Minyak biji bunga matahari meningkatkan memori jangka pendek terhadap angka pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.
3. Minyak biji bunga matahari meningkatkan memori jangka pendek terhadap kata pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.

5.2 Saran

1. Penelitian selanjutnya perlu dilakukan perbandingan pada subjek perempuan dan laki-laki untuk mengetahui apakah adanya pengaruh hormonal.
2. Melakukan penelitian serupa dengan pemberian dosis yang berbeda untuk mengetahui dosis yang paling efektif.
3. Perlu dilakukan penelitian minyak nabati lainnya untuk mengetahui perbandingan hasil dengan minyak biji bunga matahari.
4. Minyak biji bunga matahari dapat digunakan sebagai nutrisi tambahan otak untuk membantu proses belajar mahasiswa.
5. Minyak biji bunga matahari dapat digunakan sebagai penelitian lebih lanjut untuk pencegahan demensia.