

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Pemberian minyak biji bunga matahari meningkatkan konsentrasi

5.2 Saran

1. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk membandingkan minyak biji bunga matahari dengan minyak nabati yang lainnya terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa untuk mengetahui efek yang lebih berpengaruh terhadap konsentrasi antara minyak biji bunga matahari dengan minyak nabati lainnya.
2. Subjek penelitian dapat diganti atau ditambah dengan perempuan dewasa, untuk mengetahui apakah faktor hormonal berpengaruh terhadap konsentrasi.
3. Pemberian minyak biji bunga matahari dapat diberikan dengan bentuk sediaan yang lain, untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan efek yang didapatkan pada masing-masing bentuk sediaan minyak biji bunga matahari terhadap konsentrasi.
4. Pemberian minyak biji bunga matahari dapat diberikan dalam bentuk suplemen untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan kualitas belajar mereka.