

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan selama penelitian dan pengolahan data adalah sebagai berikut :

7.1.1 Kemampuan Kognitif dalam Menghitung

Berdasarkan pengukuran dengan menggunakan *Uchida Kraeplin Test* (UKT) tanpa minum kopi, kemampuan kognitif responden dalam menghitung adalah sama. Jumlah pencapaian dan error yang dihasilkan kelima responden rata-rata sama.

7.1.2 Kemampuan Kognitif dalam Menghafal

Berdasarkan pengukuran dengan menggunakan *Simple Memory Task* (SMT) tanpa minum kopi, kemampuan kognitif responden dalam menghafal adalah sama. Jumlah pencapaian dan error yang dihasilkan kelima responden rata-rata sama.

7.1.3 Pengaruh Jenis Kopi dalam Menghitung

Pada *Uchida Kraeplin Test* (UKT) di malam hari setelah minum kopi, jenis kopi yang memengaruhi hasil test dalam menghitung adalah kopi hitam sebanyak 1 *sachet*. Kopi hitam sebanyak 1 *sachet* memberikan pengaruh peningkatan pada jumlah pencapaian. Hasilnya dapat dilihat pada BAB 5 untuk pengolahan data MANOVA 3 variabel, *T-test*, dan PCA (*Principal Components Analysis*).

7.1.4 Pengaruh Jenis Kopi dalam Menghafal

Pada *Simple Memory Task* (SMT) di malam hari setelah minum kopi, jenis kopi yang memengaruhi hasil test dalam menghafal adalah kopi krim sebanyak 1 *sachet*. Kopi krim sebanyak 1 *sachet* memberikan pengaruh penurunan pada jumlah error. Hasilnya dapat dilihat pada BAB 5

untuk pengolahan data MANOVA 3 variabel, *T-test*, dan PCA (*Principal Components Analysis*).

7.1.5 Banyaknya Kopi yang Cocok untuk Pembelajaran Malam

Jenis kopi dan banyaknya kopi yang memberikan pengaruh paling besar dalam jumlah pencapaian adalah kopi hitam 1 *sachet* ketika melakukan kegiatan menghitung. Sedangkan pada kegiatan menghafal, kopi krim sebanyak 1 *sachet* lebih memengaruhi pada jumlah pencapaian.

7.2 Saran

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya adalah:

- Dengan mengontrol jumlah kafein yang dikonsumsi sehingga dapat diketahui berapa dosis kafein secara pasti.
- Responden yang dipilih merupakan laki-laki yang sebagian besar sudah terbiasa dengan kafein.
- Penelitian dilakukan tidak hanya pada malam hari tetapi juga pada siang hari untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kafein di siang hari.
- Penelitian pengaruh kafein dilakukan pada kemampuan kognitif yang berbeda, misalnya kemampuan mengemudi.