

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Teh hijau meningkatkan memori jangka pendek pada wanita dewasa.

#### **5.2 Saran**

- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh teh hijau terhadap memori jangka panjang.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh teh hijau terhadap fungsi kognitif yang lainnya.
- Perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh teh hijau terhadap fungsi kognitif pada orang tua.
- Perlu dilakukan penelitian pada jenis teh lainnya.