

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Ekstrak akar valerian memperpanjang Waktu Reaksi Sederhana (WRS) pada laki-laki dewasa.

5.2 Saran

Bagi para pekerja yang membutuhkan konsentrasi dan kewaspadaan tinggi dalam pekerjaannya, contohnya : mengendarai mobil, motor, dan operator mesin disarankan untuk menghindari konsumsi ekstrak akar valerian sebelum bekerja.

Untuk penelitian selanjutnya perlu dilanjutkan dengan waktu penelitian yang lebih lama dari 60 menit (misal 8-10 jam). Penelitian juga dapat dilanjutkan dengan membandingkan pengaruh berbagai konsentrasi ekstrak akar valerian terhadap waktu reaksi sederhana. Selain itu subjek penelitian dapat diganti menjadi perempuan dewasa.