

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Teh hitam meningkatkan kewaspadaan pada laki-laki dewasa
2. Teh hitam meningkatkan ketelitian pada laki-laki dewasa

5.2 Saran

Peneliti menyarankan konsumsi seduhan teh hitam secara teratur sebanyak 2-3 gelas per hari, terutama pada individu dengan pekerjaan yang membutuhkan kewaspadaan dan ketelitian.

Untuk penelitian selanjutnya perlu dibandingkan efek kewaspadaan dan ketelitian pada jenis teh hitam dengan dosis lainnya, serta pengaruhnya terhadap subjek penelitian yang berbeda, selain pada laki-laki dewasa. Disarankan pada percobaan, post test dilakukan lebih dari 15 menit setelah minum seduhan teh hitam, karena *onset of action* dari kafeine yang berbeda pada tiap individu dan untuk mengurangi pengaruh faktor *exercise* dalam percobaan.