

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

1. Konsumsi teh putih dapat meningkatkan konsentrasi pada pria dewasa muda.
2. Konsumsi teh putih dapat meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa muda.

#### **5.2 Saran**

1. Masyarakat disarankan meminum teh putih sebelum beraktivitas, terutama saat melakukan kegiatan yang memerlukan konsentrasi dan kewaspadaan yang baik.
2. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai teh putih terhadap konsentrasi dan kewaspadaan dengan menggunakan metode yang berbeda.
3. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai dosis teh putih yang tepat dalam meningkatkan konsentrasi dan kewaspadaan.
4. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai manfaat lain dari teh putih.
5. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh teh terhadap konsentrasi dan kewaspadaan dengan jenis teh yang berbeda.