

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- Minuman teh hijau meningkatkan kewaspadaan pada perempuan dewasa
- Minuman teh hijau meningkatkan ketelitian pada perempuan dewasa

5.2 Saran

- Teh hijau mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan, oleh karena itu dapat dianjurkan untuk mengonsumsi teh hijau. Namun perlu juga untuk memperhatikan dosis kafein maksimal perhari karena bila terlalu berlebihan dapat memberikan efek samping bagi tubuh.
- Perlu dilakukan penelitian pengaruh minuman teh hijau dengan dosis kafein yang lebih tinggi dan dalam waktu yang lebih panjang berdasarkan usia dan gender yang berbeda.

