

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

- Minuman energi meningkatkan ketelitian pada laki-laki dewasa.
- Minuman energi meningkatkan kewaspadaan pada laki-laki dewasa.

#### **5.2 Saran**

- Pada dasarnya pengaruh minuman energi dapat meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan, namun perlu diteliti juga efek penggunaan minuman energi dengan dosis kafein yang lebih tinggi dan dalam waktu yang lebih panjang terhadap fungsi fisiologis tubuh yang lain.
- Penelitian tentang efek samping yang muncul pada penggunaan minuman energi secara berlebihan, oleh karena itu dosis maksimal perhari perlu diteliti.
- Subjek penelitian yang dipilih interval usianya lebih pendek.