

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Minum minuman teh hijau (*Camellia sinensis* L.) meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa.

Minum minuman teh hijau (*Camellia sinensis* L.) meningkatkan ketelitian pada pria dewasa.

5.2. Saran

- Teh memiliki banyak manfaat, oleh karena itu dianjurkan untuk mengonsumsi teh hijau.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh minuman teh hijau berdasarkan gender, tingkat intelektual, dan usia berbeda.
- Pada penelitian sebelumnya didapatkan peningkatan waktu reaksi dengan meminum seduhan teh hijau 190 ml.