

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan Utama

Meminum teh hitam memperpendek WRS.

5.2 Kesimpulan Tambahan

Minuman teh hitam masih memberikan efek terhadap WRS untuk warna merah, kuning, hijau, dan biru pada menit ke 60.

5.2 Saran

1. Untuk meningkatkan kesegaran, kewaspadaan, menambah konsentrasi dan mengurangi kelelahan (fatigue), terutama para pekerja yang membutuhkan kewaspadaan tinggi dalam pekerjaannya seperti pekerja kantoran, operator mesin dapat meminum teh hitam sebelum melakukan pekerjaan.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut, pengaruh minuman teh hitam terhadap WRS dengan lama pengamatan lebih dari 60 menit.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut, pengaruh minuman teh hitam terhadap WRS dengan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak.