

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan Utama

Meminum teh hitam memperpendek waktu reaksi sederhana pada pria dewasa.

5.2 Kesimpulan Tambahan

Pada pengamatan selama 60 menit, ternyata meminum teh hitam masih mempunyai efek memperpendek waktu reaksi sederhana pada pria dewasa.

5.3 Saran

1. Salah satu cara untuk meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi, serta mengurangi kelelahan adalah dengan mengkonsumsi teh hitam.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh teh hitam terhadap waktu reaksi sederhana pada pria dewasa dengan durasi pengamatan yang lebih dari 60 menit.