

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

- Teh hitam meningkatkan kewaspadaan
- Teh hitam meningkatkan ketelitian
- Teh *chamomile* meningkatkan kewaspadaan
- Teh *chamomile* meningkatkan ketelitian
- Teh hitam meningkatkan kewaspadaan lebih baik dibandingkan teh *chamomile*
- Teh hitam meningkatkan ketelitian lebih baik dibandingkan teh *chamomile*

5.2 Saran

- Uji toksisitas terhadap teh hitam dan teh *chamomile* perlu dilakukan supaya pengguna lebih mengetahui penggunaan dosis aman teh hitam dan teh *chamomile*.
- Efek samping teh hitam dan teh *chamomile* perlu dilakukan penelitian lebih lanjut, baik dalam jangka pendek maupun panjang.
- Teh hitam dan teh *chamomile* dapat digunakan sebagai minuman sehari-hari pada seseorang sebelum melakukan aktivitas sehari-hari untuk membantu meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan saat melakukan aktivitasnya.