

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari penelitian ini diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Teh Hijau meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa.
2. Teh Hijau meningkatkan ketelitian pada pria dewasa.
3. Teh Hitam meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa.
4. Teh Hitam meningkatkan ketelitian pada pria dewasa.
5. Teh Hitam memiliki pengaruh yang tidak berbeda dengan Teh Hijau dalam meningkatkan kewaspadaan.
6. Teh Hitam memiliki pengaruh yang tidak berbeda dengan Teh Hitam dalam meningkatkan ketelitian.

5.2 Saran

1. Masyarakat disarankan mengonsumsi teh sebelum beraktifitas, terutama sebelum melakukan kegiatan yang membutuhkan kewaspadaan dan ketelitian.
2. Penelitian ini merupakan penelitian pendahuluan yang dapat dilanjutkan dengan penelitian lanjutan seperti :
 - a. Penelitian mengenai perbandingan pengaruh teh hijau dan teh hitam terhadap fungsi kognitif dan waktu reaksi pada pria dewasa.
 - b. Penelitian mengenai dosis teh atau kafein yang tepat dalam meningkatkan kewaspadaan dan ketelitian pada pria dewasa.
 - c. Penelitian mengenai efek lain dari teh hijau dan teh hitam.