

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Waktu reaksi sederhana pada laki-laki dewasa setelah pemberian teh hijau (*Camellia sinensis* (L.) Kuntze) maupun kopi robusta (*Coffea canephora*) pada setiap stimulus lebih cepat dibandingkan sebelum pemberian teh hijau (*Camellia sinensis* (L.) Kuntze) maupun kopi (*Coffea canephora*), dan keduanya memiliki efektivitas yang sama dalam mempercepat waktu reaksi saat dibandingkan.

5.2 Saran

- 1) Baik teh hijau (*Camellia sinensis* (L.) Kuntze) maupun kopi (*Coffea canephora*) dapat dikonsumsi masyarakat sebagai minuman yang dapat mempercepat waktu reaksi.
- 2) Bagi orang yang tidak kuat akan efek samping dari kadar kafein yang terlalu tinggi dapat mengonsumsi teh hijau sebagai ganti dari kopi karena dapat mempercepat waktu reaksi sama baiknya dengan kopi.
- 3) Pada penelitian berikutnya disarankan subjek penelitian adalah orang yang mengonsumsi kafein dalam tingkat tinggi yaitu lebih dari 400mg/hari atau 5 mg/kg/hari untuk melihat apakah konsumsi kafein masih memberikan pengaruh.