

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari penelitian ini didapatkan simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan pengaruh pemberian teh *peppermint* terhadap ketelitian pada pria dewasa awal.
2. Terdapat perbedaan pengaruh pemberian teh *peppermint* terhadap kewaspadaan pada pria dewasa awal.
3. Terdapat perbedaan pengaruh pemberian teh hitam terhadap ketelitian pada pria dewasa awal.
4. Terdapat perbedaan pengaruh pemberian teh hitam terhadap kewaspadaan pada pria dewasa awal.
5. Teh *peppermint* memiliki efek yang setara dengan teh hitam dalam meningkatkan ketelitian pada pria dewasa awal.
6. Teh *peppermint* memiliki efek yang setara dengan teh hitam dalam meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa awal.

5.2 Saran

1. Peneliti menyarankan mengonsumsi teh *peppermint* secara teratur untuk individu yang membutuhkan ketelitian dan kewaspadaan karena teh *peppermint* memiliki efek yang setara dengan teh hitam tetapi memiliki efek samping lebih minimal.
2. Peneliti menyarankan penelitian sebaiknya dilakukan pada pagi hari atau siang hari saat belum banyak aktivitas agar tidak mempengaruhi hasil penelitian.
3. Peneliti menyarankan pada saat sebelum penelitian subjek penelitian diingatkan kembali agar dapat mempersiapkan diri.