

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Pemberian suplemen ekstrak biji guarana mempercepat waktu reaksi sederhana terhadap stimulasi cahaya warna merah.
2. Pemberian suplemen ekstrak biji guarana mempercepat waktu reaksi sederhana terhadap stimulasi suara frekuensi tinggi.
3. Pemberian suplemen ekstrak biji guarana mempercepat waktu reaksi sederhana terhadap stimulasi taktil modul tumpul.

5.2 Saran

1. Suplemen ekstrak biji guarana (*Paullinia cupana var.sorbilis*) dapat dikonsumsi oleh masyarakat sebagai pengganti kopi untuk meningkatkan waktu reaksi sederhana.
2. Terdapat banyak jenis guarana yang dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruhnya terhadap waktu reaksi.
3. Pada penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan kontrol negatif untuk mengetahui efek bias pada metode *pretest* dan *post-test* menggunakan kronoskop dengan uji t tidak berpasangan
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai waktu reaksi sederhana dengan metode atau tes lain.
5. Pada penelitian berikutnya dapat dilakukan perbandingan dengan makanan atau minuman lain yang mengandung kafein.