

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari penelitian ini diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- *Dark chocolate* meningkatkan *alertness*.
- *Dark chocolate* meningkatkan *awareness*.

5.2 Saran

- *Dark chocolate* dapat dikonsumsi sehari-hari sebagai makanan camilan untuk meningkatkan *alertness* dan *awareness* dalam kehidupan sehari-hari.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai dosis *dark chocolate* yang berbeda agar didapatkan efek maksimal.