

## BAB IV

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### Kesimpulan

1. *Catechin* terbukti dapat menurunkan risiko terjadinya aterosklerosis yang disebabkan karena kadar kolesterol LDL yang tinggi, meskipun mekanisme kerjanya belum diketahui secara pasti.
2. Dugaan mekanisme penurunan kadar kolesterol LDL yaitu menurunkan aktivitas 3-hidroksi-metilglutaril koenzim A reduktase dan menurunkan absorpsi kolesterol diet dan reabsorpsi asam empedu.
3. Dugaan mekanisme penghambatan oksidasi kolesterol LDL yaitu mereduksi pembentukan radikal bebas yang dipicu ion  $\text{Cu}^{2+}$ , menjaga dan meregenerasi alfa-tokoferol dan antioksidan lain, dan menginaktifkan ion  $\text{Cu}^{2+}$  dan ion logam lain yang menginisiasi radikal bebas.
4. Senyawa polyphenol yang baik untuk kesehatan, banyak ditemukan pada coklat hitam dibandingkan coklat putih maupun *milk chocolate*
5. Cokelat yang terbukti paling baik untuk dapat mencegah aterosklerosis yaitu coklat hitam ( *dark chocolate* ) karena banyak mengandung bubuk cacao pahit dan sedikit mengandung lemak tambahan.

#### Saran

Penelitian lebih lanjut mengenai manfaat coklat masih sangat diperlukan mengingat masih banyak khasiat coklat yang belum terungkap, agar di kemudian hari konsumsi coklat sebagai salah satu makan yang baik untuk kesehatan jantung semakin dapat dirasakan manfaatnya bagi kita semua.