

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa coklat hitam meningkatkan memori jangka pendek pada laki-laki dewasa muda.

#### **5.2. Saran**

- 1) Penelitian ini dilanjutkan untuk menilai pengaruhnya terhadap memori jangka panjang atau fungsi kognisi yang lain.
- 2) Dibandingkan efektifitas pengaruh coklat dalam meningkatkan memori jangka pendek antara coklat batang seperti pada penelitian ini dengan bentuk coklat lain (minuman, bubuk, dan lain-lain).
- 3) Coklat dimasukkan sebagai cemilan sehari-hari dalam jumlah yang secukupnya untuk membantu meningkatkan produktivitas sehari-hari.