

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Coklat hitam menurunkan tekanan darah.

5.2 Saran

- Penelitian ini perlu diteliti ulang untuk kadar coklat yang tepat dalam menurunkan tekanan darah.
- Perlu keselarasan perlakuan subjek penelitian, dalam hal jenis sarapan, waktu sarapan, aktivitas yang dilakukan saat menunggu.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut, seperti dosis coklat yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dan efek samping penggunaan coklat.