

## **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.