

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil tes memori jangka pendek, didapatkan bahwa coklat hitam mampu meningkatkan memori jangka pendek.

5.2 Saran

- Untuk peneliti selanjutnya, disarankan dilakukan percobaan dengan menggunakan elemen lain selain coklat hitam yang juga mengandung kafein dan *theobromine* terhadap memori jangka pendek, untuk mendapatkan hasil yang mungkin dapat lebih maksimal dan variatif.
- Untuk peneliti selanjutnya disarankan menguji coklat hitam terhadap efek lain seperti kewaspadaan, tekanan darah, dan lainnya karena coklat hitam diketahui memiliki banyak manfaat lain selain meningkatkan memori jangka pendek.
- Konsentrasi coklat yang diberikan mungkin dapat ditingkatkan seperti coklat hitam dengan konsentrasi kakao 90% atau lebih, mungkin dapat meningkatkan memori jangka pendek lebih maksimal.