

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Cokelat hitam dengan kadar 85% dapat meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan pada pria dewasa muda.

5.2 Saran

1. Selain bahan sediaan berbentuk batang, cokelat hitam bisa didapatkan juga dalam bentuk cair dan bubuk, dan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh cokelat hitam cair atau bubuk terhadap kewaspadaan dan ketelitian.
2. Penelitian ini terbatas pada pria dewasa muda, oleh karena itu penelitian ini baik untuk dilanjutkan kepada perempuan dewasa ataupun dengan rentang umur yang lebih beragam.
3. Terdapat cukup banyak jenis cokelat selain cokelat hitam yang sudah ditemukan. Penelitian ini juga dapat dilanjutkan dengan menggunakan berbagai jenis cokelat putih sehingga masyarakat luas dapat semakin mengenal efek baik dari cokelat.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai manfaat lain dari konsumsi cokelat hitam, misalnya menstabilkan *mood* dan mengurangi rasa sakit saat menstruasi.