

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- Cokelat hitam dapat meningkatkan ketelitian pada laki-laki dewasa muda.
- Cokelat hitam dapat meningkatkan kewaspadaan pada laki-laki dewasa muda.

5.2 Saran

- 1) Cokelat hitam dapat dikonsumsi oleh masyarakat luas untuk meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan pada kehidupan sehari-hari.
- 2) Selain bahan sediaan berupa cokelat hitam batang, bisa didapatkan juga dalam bentuk cair dan bubuk dan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh cokelat hitam terhadap ketelitian dan kewaspadaan dengan bahan sediaan tersebut.
- 3) Terdapat cukup banyak jenis cokelat selain cokelat hitam yang sudah ditemukan. Penelitian ini juga dapat dilanjutkan dengan menggunakan berbagai jenis cokelat lain termasuk cokelat putih dan cokelat susu sehingga masyarakat semakin mengenal efek baik dari cokelat.
- 4) Pada penelitian selanjutnya menggunakan subjek penelitian yang sering mengkonsumsi kafein baik dalam bentuk kopi atau cokelat, untuk melihat apakah konsumsi cokelat hitam juga berpengaruh pada masyarakat yang sering mengkonsumsi kafein.