

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Coklat hitam (*Theobroma cacao*) meningkatkan kewaspadaan pada wanita dewasa.

#### **5.2 Saran**

- Pada penelitian lebih lanjut sebaiknya diukur beberapa kali setelah mengkonsumsi coklat hitam ( misal : 30 menit, 45 menit, 60 menit).
- Sebaiknya ada kontrol, untuk mengetahui bahwa berkurangnya skor *Johnson Pascal test* setelah mengkonsumsi *dark chocolate* murni karena efek *dark chocolate* itu sendiri.