

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Cokelat hitam meningkatkan memori jangka pendek pada laki - laki dewasa muda, namun secara statistik tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna.
2. Cokelat putih meningkatkan memori jangka pendek pada laki - laki dewasa muda, namun secara statistik tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna.
3. Cokelat hitam tidak lebih efektif dibandingkan dengan cokelat putih dalam meningkatkan memori jangka pendek pada laki - laki dewasa muda.

5.2 Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan cokelat hitam dan cokelat putih terhadap peningkatan memori jangka pendek pada subjek penelitian yang bervariasi, seperti membandingkan antara laki - laki dan perempuan, atau melibatkan subjek penelitian yang bukan mahasiswa melainkan orang awam.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan waktu konsumsi cokelat hitam dan cokelat putih yang lebih lama.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan takaran saji cokelat hitam dan cokelat putih yang berbeda.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan kadar *cocoa* yang terkandung dalam cokelat terhadap memori jangka pendek.
5. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh cokelat terhadap fungsi kognitif lain atau fungsi tubuh yang lain