

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Penelitian tentang perbandingan pengaruh coklat hitam dengan coklat susu terhadap kewaspadaan dan ketelitian mendapatkan bahwa:

- Coklat susu meningkatkan kewaspadaan.
- Coklat hitam meningkatkan kewaspadaan.
- Coklat hitam memiliki efek yang lebih baik dari coklat susu dalam meningkatkan kewaspadaan.
- Coklat susu meningkatkan ketelitian.
- Coklat hitam meningkatkan ketelitian.
- Coklat hitam memiliki efek yang lebih baik dari coklat susu dalam meningkatkan ketelitian.

#### **5.2. Saran**

Penelitian ini merupakan penelitian pendahuluan yang dapat dilanjutkan dengan penelitian lanjutan seperti:

- Penelitian mengenai dosis coklat yang paling tepat dalam meningkatkan kewaspadaan dan ketelitian.
- Penelitian mengenai perbandingan pengaruh coklat susu dan coklat hitam terhadap fungsi kognitif.