

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Minuman bersoda meningkatkan tekanan darah.

5.2 Saran

Untuk masyarakat khususnya yang memiliki riwayat hipertensi dan masyarakat yang memiliki kebiasaan minum minuman bersoda setiap hari disarankan untuk lebih berhati-hati dalam mengkonsumsi minuman bersoda dan mengetahui dosis yang aman untuk dikonsumsi sehari-hari.

Perlu dilakukan penelitian lanjutan dalam jangka panjang untuk mengetahui pengaruh minuman bersoda terhadap tekanan darah normal orang dewasa, baik pada laki-laki maupun perempuan.