

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut :

#### **5.1. Kesimpulan**

Kafein dosis 200 mg, meningkatkan tekanan darah sistol dan diastol pada 10 orang mahasiswi yang mempunyai tekanan darah normal.

#### **5.2. Saran**

Ketika sedang lelah hendaknya mengkonsumsi kopi untuk memberikan kesegaran sehingga kerja lebih maksimal.