

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah

1. Kopi Robusta meningkatkan tekanan darah.
2. Kopi Luwak Robusta meningkatkan tekanan darah.
3. Kopi Luwak Robusta meningkatkan tekanan darah lebih rendah daripada kopi Robusta.

5.2 Saran

Terdapat beberapa saran yang diberikan peneliti antara lain

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menguji efek lain dari kopi Luwak.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang efek potensiasi antara kebiasaan merokok dan konsumsi kopi terhadap tekanan darah.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui kadar antioksidan dari kopi Luwak Robusta dan kopi Robusta.
4. Individu yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dianjurkan untuk memilih kopi Luwak Robusta dengan alasan efek peningkatan tekanan darahnya lebih rendah daripada Robusta.
5. Untuk orang-orang dengan hipertensi harus lebih berhati-hati dalam mengonsumsi kopi dan mengetahui dosis yang aman dikonsumsi sehari-hari.