

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Kopi Robusta meningkatkan tekanan darah normal wanita dewasa.

#### **5.2 Saran**

- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai kadar kafein yang optimal karena variasi setiap individu berbeda-beda.
- Perlu dilakukan penelitian dengan menggunakan jenis kopi lain selain kopi robusta.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut efek kafein terhadap tekanan darah bila dikonsumsi secara rutin.