

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Kafein dapat meningkatkan tekanan darah normal pada wanita dewasa.

5.2 Saran

1. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh kafein terhadap tekanan darah.
2. Bagi mereka yang memiliki tekanan darah normal ataupun tinggi sebisa mungkin jangan terlalu sering mengonsumsi kafein. Sedangkan bagi yang memiliki tekanan darah rendah kafein yang banyak terdapat dalam kopi bisa menjadi alternatif untuk menjadi penatalaksanaan yang murah.