

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kafein dalam kopi meningkatkan tekanan darah lebih signifikan dibandingkan kafein dalam coklat pada 30 pria dewasa dengan tekanan sistol dan diastol kafein pada kopi berturut-turut sebesar 121,2 mmHg dan 83,1 mmHg lebih tinggi jika dibandingkan dengan tekanan darah sistol dan diastol sesudah minum coklat berturut-turut sebesar 116,6 mmHg dan 78,6 mmHg.

5.2 Saran

Untuk orang-orang dengan kelainan tekanan darah hipotensi dengan gejala merasa lemas dan kurang segar di sarankan mengkonsumsi kafein baik dalam coklat ataupun dalam kopi. Tetapi untuk orang dengan kelainan tekanan darah hipertensi masih di perlukan penelitian lebih lanjut pada dosis yang aman untuk di konsumsi.