

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Minuman bersoda reguler meningkatkan tekanan darah lebih tinggi jika dibandingkan dengan minuman bersoda non kalori.

5.1.1 Simpulan Tambahan

- Minuman bersoda reguler meningkatkan tekanan darah sistol lebih tinggi secara sangat signifikan dibandingkan dengan minuman bersoda non kalori.
- Minuman bersoda reguler meningkatkan tekanan darah diastol lebih tinggi dibandingkan dengan minuman bersoda non kalori, namun tidak signifikan.

5.2 Saran

Minuman bersoda reguler memiliki potensi meningkatkan tekanan darah. Perlu dilakukan penelitian lagi mengenai :

1. Penelitian membandingkan peminum minuman soda reguler 1x/minggu dan 6x/minggu
2. Meneliti *heart rate* (denyut jantung) pada peminum minuman soda reguler dan non kalori