

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Kafein meningkatkan tekanan darah sistol
2. Kafein tidak meningkatkan denyut jantung

5.2 Saran

1. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh kafein terhadap tekanan darah sistol.
2. Bagi mereka yang memiliki tekanan darah tinggi sebisa mungkin jangan terlalu sering mengonsumsi kafein.