

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dari penelitian ini diperoleh simpulan sebagai berikut:

- Konsumsi seduhan kopi Robusta meningkatkan tekanan darah wanita dewasa.
- Konsumsi seduhan kopi Arabica meningkatkan tekanan darah wanita dewasa.
- Presentase peningkatan tekanan darah setelah mengkonsumsi seduhan kopi Robusta lebih tinggi daripada setelah mengkonsumsi seduhan kopi Arabica.

#### **5.2 Saran**

Dengan mempertimbangkan hasil dan keterbatasan dalam penelitian ini, berikut saran untuk penelitian-penelitian selanjutnya:

- Mengingat efek yang timbul akibat konsumsi kopi merupakan *dose-dependent*, maka individu yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi dianjurkan untuk memilih kopi Arabica dengan alasan efek peningkatan tekanan darahnya lebih rendah daripada kopi Robusta.
- Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai perbandingan efek kopi Robusta dan Arabica terhadap sistem-sistem tubuh yang lain seperti sistem endokrin atau sistem pencernaan.
- Perlu dilakukan penelitian lanjutan pada orang yang hipertensi.
- Perlu dilakukan penelitian tentang efek potensiasi antara kebiasaan merokok dan konsumsi kopi.