

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 Arabika dengan alasan efek peningkatan tekanan darahnya lebih rendah daripada kopi Robusta.
- Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai perbandingan efek kopi Robusta dan Arabika 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.