

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 50 sampel terdapat 50% sampel yang hipertensi dan 50% sampel yang tidak hipertensi.
2. Pola konsumsi lemak lansia bila dilihat dari jenisnya 58% mengonsumsi lemak jenuh dan 42% mengonsumsi lemak tak jenuh, jika dilihat dari jumlah lemak 44% sampel lebih dalam konsumsi lemak baik lemak jenuh maupun lemak tak jenuh, dan jika dilihat dari frekuensi sampel dalam mengonsumsi lemak 28% sampel sering mengonsumsi lemak dalam seminggu.
3. Kebiasaan minum kopi pada lansia yang dikategorikan menjadi 3 yaitu sangat sering, sering, dan jarang, sebanyak 80% sampel sangat sering mengonsumsi kopi dan 20% sampel jarang mengonsumsi kopi.
4. Terdapat hubungan antara pola konsumsi lemak dari jenis lemak dan frekuensi lemak, tetapi tidak terdapat hubungan antara jumlah lemak dengan hipertensi.
5. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan hipertensi.

B. Saran

1. Perlunya penelitian lebih lanjut mengenai kebiasaan minum kopi terhadap kesehatan khususnya yang berhubungan dengan tekanan darah/hipertensi pada kelompok peminum kopi dengan jumlah sampel yang lebih besar, agar dapat terlihat efek kandungan kafein dalam kopi terhadap tekanan darah. selanjutnya untuk meneruskan penelitian sejenis dengan menggunakan variabel yang lebih spesifik seperti pola minum kopi yang berhubungan dengan hipertensi.