

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Sanding Kecamatan Tampaksiring, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Frekuensi minum kopi pada 50 sampel lansia tergolong ringan sebanyak 64,0% dan yang mengonsumsi kopi sedang sebanyak 36,0%, dan tidak ada yang tergolong berat.
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebanyak 62,0% sampel dikategorikan status gizi baik, sebanyak 24,0% sampel dikategorikan status gizi overweight dan sebanyak 14,0% sampel dikategorikan status gizi obesitas.
3. Hasil penelitian tekanan darah pada sampel, sebanyak 60,0% sampel memiliki tekanan darah normal, sebanyak 14,0% sampel memiliki tekanan darah di perbatasan dan sebanyak 26,0% sampel memiliki tekanan darah tinggi atau hipertensi.
4. Tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi minum kopi dengan kejadian hipertensi.
5. Tidak terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan kejadian hipertensi.

B. Saran

1. Perlunya penelitian lebih lanjut mengenai frekuensi minum kopi terhadap kesehatan khususnya yang berhubungan dengan tekanan darah/hipertensi. Selanjutnya perlu penelitian tentang status gizi dengan tekanan darah/hipertensi pada kelompok lansia yang memiliki status gizi obesitas. Untuk meneruskan penelitian sejenis menggunakan variabel yang lebih spesifik seperti hubungan status gizi obesitas dengan hipertensi.
2. Bagi para lansia perlu membatasi minum kopi dan menjaga pola hidup sehat dengan makanan-makanan yang bergizi seperti buah dan sayur untuk mencegah resiko terjadinya hipertensi.