

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Penelitian pada remaja yang memiliki tekanan darah normal lebih banyak dibandingkan dengan remaja yang memiliki tekanan darah pra hipertensi, tingkat 1 hipertensi, tingkat 2 hipertensi. Kategori pra hipertensi menempati urutan 2 dengan 36,3% dari jumlah responden dimana secara teoritis hal ini dapat terjadi.
2. Remaja yang mengkonsumsi kopi dalam waktu 3-4 tahun dengan tekanan darah tingkat 1 hipertensi sebanyak 11 orang (64,7%) dan tekanan darah tingkat 2 hipertensi sebanyak 1 (33,3%). Remaja yang mengkonsumsi kopi dalam waktu 5 – 10 tahun dengan tekanan darah pra hipertensi sebanyak 11 orang (27,5%) dan remaja dengan tekanan darah tingkat 1 sebanyak 3 orang (17,6%). Remaja yang mengkonsumsi kopi > 10 tahun dengan tekanan darah pra hipertensi sebanyak 5 orang (12,5%) dan remaja dengan tekanan darah tingkat 1 hipertensi sebanyak 2 orang (11,8%)
3. Remaja di Pringapus penelitian dengan frekuensi konsumsi kopi selalu dengan kategori tekanan darah pra hipertensi sebanyak 21 orang (52,5%) dan remaja dengan kategori tingkat 1 hipertensi sebanyak 11 orang (64,7%). Remaja yang sering mengkonsumsi kopi dengan kategori tekanan darah pra hipertensi sebanyak 5 orang (12,5%) dan remaja dengan kategori tekanan darah tingkat 1 hipertensi sebanyak 3 orang (17,6%). Remaja yang mengkonsumsi kopi kadang – kadang dengan kategori tekanan darah pra hipertensi sebanyak 14 orang (35,5%), remaja dengan kategori tekanan

darah tingkat 1 hipertensi sebanyak 3 orang (17,6%), dan remaja dengan kategori tekanan darah tingkat 2 hipertensi sebanyak 1 orang (33,3%)

4. Remaja yang konsumsi kopi pada waktu pagi dengan tingkat tekanan darah pra hipertensi sebanyak 8 orang (20,0%), remaja dengan tekanan darah tingkat 1 hipertensi sebanyak 3 orang (17,6%), remaja dengan tekanan darah tingkat 2 hipertensi sebanyak 1 orang (33,3%). Remaja yang mengkonsumsi kopi pada waktu siang dengan tekanan darah tingkat 1 hipertensi sebanyak 1 orang (5,9%). Remaja yang mengkonsumsi kopi pada waktu sore dengan tekanan darah tingkat 1 hipertensi sebanyak 3 orang (17,6%). Remaja yang mengkonsumsi kopi pada waktu malam dengan tekanan darah tingkat 1 hipertensi sebanyak 10 orang (58,8%).
5. remaja yang mengkonsumsi kopi dengan jenis espresso dengan tekanan darah tingkat 1 hipertensi sebanyak 5 orang (29,4%), remaja yang mengkonsumsi kopi dengan jenis espresso dengan tekanan darah tingkat 2 hipertensi sebanyak 1 orang (33,3%). Remaja yang mengkonsumsi kopi dengan jenis cappuccino dengan tekanan darah pra hipertensi sebanyak 19 orang (47,5%), remaja dengan tekanan darah tingkat 1 hipertensi sebanyak 8 orang (47,1%), remaja dengan tekanan darah tingkat 2 hipertensi sebanyak 1 orang (33,3%). Remaja yang mengkonsumsi kopi dengan jenis macchiato dengan tekanan darah pra hipertensi sebanyak 2 orang (5,0%). Remaja yang mengkonsumsi kopi dengan jenis latte dengan tekanan darah pra hipertensi sebanyak 10 orang (25,0%), remaja dengan tekanan darah tingkat 1 hipertensi sebanyak 3 orang (17,6%). Remaja yang mengkonsumsi kopi jenis mocha dengan tekanan darah pra hipertensi sebanyak 3 orang (7,5%),

remaja dengan tekanan darah tingkat 1 dan tingkat 2 sebanyak 1 orang (5,9%).

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk dapat meningkatkan menjaga kesehatan dengan cara menjaga pola makan, olahraga, konsumsi garam, konsumsi kopi, sehingga tidak berpotensi untuk meningkatkan tekanan darah.

2. Bagi Puskesmas Pringapus

Pada hasil penelitian dapat dijadikan pertimbangan untuk program penyuluhan mengenai pentingnya menjaga kesehatan kepada masyarakat supaya masyarakat lebih paham dan lebih memperhatikan kesehatan yang ditanamkan pada diri sendiri

3. Bagi Universitas

Diharap pihak Universitas Ngudi Waluyo dapat menambah wawasan yang berkaitan dengan tekanan darah dan menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu bahan referensi.