

## **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.