BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Nilai Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Tengaran", maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok pra-lansia, dengan proporsi responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi pada wilayah kerja Puskesmas Tengaran lebih banyak dialami oleh kelompok usia yang lebih tua dan cenderung pada jenis kelamin perempuan.
2. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi kopi pada kategori sedang. Kebiasaan tersebut ditandai dengan frekuensi konsumsi kopi yang rutin setiap hari, jumlah konsumsi kopi satu hingga 3 cangkir per hari, serta durasi kebiasaan minum kopi yang telah berlangsung lebih dari lima tahun. Selain itu, jenis kopi yang paling banyak dikonsumsi adalah kopi hitam dan kopi instan, dengan waktu konsumsi yang umumnya dilakukan pada pagi hingga sore hari.
3. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori hipertensi derajat 1 berdasarkan klasifikasi *Joint National Committee JNC 8 2014*,. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi dewasa di wilayah kerja Puskesmas Tengaran masih memiliki tekanan darah yang belum terkontrol dengan baik.
4. Hasil uji statistik menggunakan Spearman's Rho menunjukkan nilai signifikansi $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$), yang berarti terdapat hubungan yang

signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi dewasa. Nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,602 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori kuat dengan arah positif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kebiasaan konsumsi kopi, maka semakin tinggi pula kategori tekanan darah yang dialami responden.

B. Saran

1. Bagi Responden

   Disarankan untuk membatasi konsumsi kopi sesuai batas aman asupan kafein harian serta menerapkan pola hidup sehat, seperti mengurangi asupan garam, rutin berolahraga, mengelola stres, dan memantau tekanan darah secara berkala guna mencegah peningkatan tekanan darah ke tingkat yang lebih berat.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam memberikan edukasi kesehatan terkait konsumsi kopi dan pengaruhnya terhadap tekanan darah, khususnya pada kelompok dengan risiko prehipertensi dan hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau kohort, mengukur kadar kafein secara lebih spesifik, serta memasukkan variabel perancu seperti pola makan, aktivitas fisik, dan stres, sehingga hubungan konsumsi kopi dan tekanan darah dapat dianalisis secara lebih komprehensif.