

BAB VII PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi bahan makanan yang mengandung kafein dengan tekanan darah sistolik, namun ada hubungan yang bermakna antara konsumsi bahan makanan yang mengandung kafein dengan tekanan darah diastolik pada mahasiswa teknik Universitas Jayabaya. Terdapat arah hubungan yang negatif, artinya semakin tinggi asupan kafein maka tekanan darah diastolik semakin menurun ($p = 0,015$ dan $r = -0,271$).
2. Tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan tekanan darah ($p > 0,05$) pada mahasiswa teknik Universitas Jayabaya Jakarta. Terdapat arah hubungan yang positif, artinya semakin tinggi tingkat stress maka tekanan darah semakin tinggi.
3. Rata-rata usia pada mahasiswa teknik Universitas Jayabaya Jakarta yang menjadi responden pada penelitian ini termasuk ke dalam kelompok usia 19 – 29 tahun.
4. Asupan rata-rata kafein pada mahasiswa teknik Universitas Jayabaya Jakarta sebesar 368 mg kafein per hari.
5. Jumlah mahasiswa teknik Universitas Jayabaya Jakarta yang mengalami stress ringan tergolong tinggi (70%).

6. Tekanan darah pada mahasiswa teknik Universitas Jayabaya Jakarta sebagian besar termasuk dalam kategori normal ($\leq 140/90$ mmHg)

7.2 Saran

1. Walaupun banyak responden yang memiliki kebiasaan konsumsi bahan makanan yang mengandung kafein dalam batas aman (≤ 300 mg perhari), tetapi ada beberapa responden yang mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung kafein > 300 mg/per hari maka perlu adanya edukasi gizi kepada mahasiswa mengenai konsumsi bahan makanan sumber kafein dalam jumlah yang masih tergolong aman serta memberikan edukasi bagaimana mengkonversikannya kedalam bahan makanan.
2. Metode yang digunakan untuk menghitung asupan kafein hanya menggunakan SQ-FFQ, tanpa menggunakan *food weighing* serta tidak menggunakan *food model* untuk membantu ingatan responden.
3. Untuk hasil yang optimal, sebaiknya peneliti lain melakukan desain studi dengan sampel yang berbeda, penelitian menggunakan lebih dari satu metode untuk menghitung asupan makanan, serta menggunakan jenis penelitian yang berbeda dengan sampel yang lebih besar jumlahnya.