

5. KESIMPULAN DAN SARAN

- Pengaruh kadar kafein terhadap penyakit kardiovaskular yang ditinjau melalui berbagai bahan yang mengandung kafein didapatkan hasil bahwa berbagai jenis makanan mengandung kafein seperti kopi, teh serta minuman berenergi dapat mempengaruhi peningkatan denyut jantung (HR), peningkatan tekanan darah diastolik (DBP) dan sistolik (SBP). Diketahui juga bahwa kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah (BP) terutama apabila konsumsi kafein dilakukan secara terus menerus maka dapat berdampak negatif terhadap kesehatan seperti meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular. Sedangkan pada minuman cokelat, tidak ditemukan adanya peningkatan denyut jantung (HR).
- Terdapat pengaruh berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kafein dalam tubuh manusia seperti faktor perseorangan yang dapat berasal dari jenis kelamin dan kelompok umur. Pada faktor jenis kelamin didapatkan hasil pada laki-laki lebih didapatkan efek yang lebih besar (lebih beresiko) ketika dibandingkan perempuan. Dari segi faktor umur, semakin meningkatnya kelompok umur yang mengkonsumsi kafein maka semakin lebih beresiko juga terhadap penyakit kardiovaskular.
- Konsumsi kafein dapat meningkatkan resiko penyakit kardiovaskular melalui mekanisme biologis yang dilakukan oleh cAMP untuk mengaktifkan berbagai enzim terutama protein kinase A yang dapat menyebabkan peningkatan respon pada denyut jantung.
- Dalam penelitian ini masih belum banyak ditemukan batasan konsumsi kafein maupun minuman berkafein yang pasti agar tidak mencapai efek yang merugikan, untuk itu masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai batasan dari mengkonsumsi kafein.