

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisa dan penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh pemberian jus semangka dan bit terhadap perubahan tekanan darah responden.
2. Rata-rata tekanan darah sistole responden sebelum diberikan jus semangka dan bit yaitu 148,2 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistole responden setelah diberikan jus semangka dan bit yaitu 137,4 mmHg
3. Rata-rata tekanan darah diastole responden sebelum diberikan jus semangka dan bit yaitu 91,5 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastole responden setelah diberikan jus semangka dan bit yaitu 83,6 mmHg

B. Saran

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi
2. Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya mengurangi porsi jus semangka dan bit yang diberikan selama sehari, perlunya penambahan jumlah responden sebagai kelompok kontrol, menambahkan variabel bebas yakni aktivitas fisik serta asupan makan serta sebaiknya menggunakan hewan coba sebagai uji coba.