

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum pemberian infused water ekstrak rosella dan kurma sebesar 156,38 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 89,16 mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah pemberian infused water ekstrak rosella dan kurma sebesar 141,33 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 83,50 mmHg.
3. Ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah pemberian infused water ekstrak rosella dan kurma dengan nilai ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh konsumsi infused water ekstrak rosella dan kurma terhadap penurunan tekanan darah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dilaksanakan, diperoleh saran sebagai berikut:

1. Bagi penderita hipertensi dapat mengonsumsi infused water ekstrak rosella dan kurma sebagai alternatif obat nonfarmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah secara alami yang dapat diminum tiap hari/
2. Bagi penderita hipertensi yang ingin membuat infused water ekstrak rosella

dan kurma sebaiknya setelah direndam pada suhu ruang selama 12 jam dapat langsung meminum minuman tersebut hingga 5 jam setelah di rendam, namun apabila minuman infused water kurma tersebut dimasukkan ke dalam suhu dingin (kulkas) maka dapat diminum hingga 24 jam setelah dilakukan perendaman.

3. Sebaiknya pengukuran tekanan darah dilakukan setiap hari agar dapat mengetahui di hari ke berapa pengaruh *infused water* sudah mulai terlihat.