

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum perlakuan adalah 126 mmHg dan tekanan darah diastolik sebelum perlakuan adalah 88,61 mmHg.
2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan rata-rata tekanan darah sistolik setelah perlakuan adalah 124,14 mmHg dan tekanan darah diastolik setelah perlakuan adalah 85,71 mmHg.
3. Ada perbedaan penurunan tekanan darah yang signifikan yaitu pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah pemberian *infused water* dengan hasil ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan adanya pengaruh konsumsi *infused water* kurma terhadap penurunan tekanan darah.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang dapat disampaikan adalah:

1. Bagi peneliti yang lain yang ingin melakukan penelitian serupa dapat mengkombinasi bahan dasar yaitu buah kurma dengan buah lain yang tinggi kalium. Dan dapat dilakukan penelitian pada subyek lain yaitu orang dewasa.
2. Bagi peneliti yang lain yang ingin melanjutkan penelitian ini dapat melakukan pemantauan tekanan darah yang dilakukan rutin selama 7

hari perlakuan hal ini dilakukan untuk mengetahui waktu yang paling efektif terhadap penurunan tekanan darah.