

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Sebelum diberikan intervensi, diketahui tekanan darah sistolik sebesar $143,59 \pm 15,56$ mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar $92,14 \pm 8,35$ mmHg.
2. Setelah diberikan intervensi, diketahui tekanan darah sistolik sebesar $134,50 \pm 16,47$ mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar $84,59 \pm 10,28$ mmHg.
3. Terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar $9,09 \pm 11,35$ mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar $7,54 \pm 6,20$ mmHg setelah mengonsumsi jus tomat pepaya sebanyak 100 ml selama 7 hari.
4. Ada pengaruh pemberian jus tomat pepaya terhadap penurunan tekanan darah sistolik ($p=0,003$) dan tekanan darah diastolik ($p=0,000$) pada karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang disampaikan adalah:

1. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa maka harus mempertimbangkan kepatuhan subjek dalam menerima perlakuan

penelitian. Caranya dengan mencari relawan yang benar-benar mau mengikuti aturan penelitian yang sudah direncanakan peneliti

2. Bagi penderita hipertensi disarankan untuk mengonsumsi jus tomat pepaya sebanyak 100 ml selama 7 hari berturut-turut agar dapat menurunkan tekanan darah.
3. Perlu penggunaan instrumen lain seperti *SQFFQ* sebagai pelengkap metode *food recall* untuk mengetahui asupan subjek.