

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum pemberian *infused water* kurma mentimun sebesar $130,36 \pm 5,57$ mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar $85,68 \pm 5,05$ mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah pemberian *infused water* kurma mentimun sebesar $123,17 \pm 7,08$ mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar $81,79 \pm 5,41$ mmHg.
3. Ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah pemberian *infused water* kurma mentimun dengan nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan adanya pengaruh konsumsi *infused water* kurma mentimun terhadap penurunan tekanan darah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang disampaikan adalah :

1. Bagi penderita prehipertensi dapat mengonsumsi *infused water* kurma mentimun sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah secara alami dan ditambah dengan penganekaragaman makanan sumber tinggi kalium lainnya.
2. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa dapat dilakukan dengan frekuensi pemberian tidak hanya 1x/hari, proporsi dan jenis bahan

yang digunakan agar dapat diperoleh perbandingan dengan hasil penelitian ini.

3. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa dapat menggunakan kelompok kontrol dan melakukan pengendalian yang lebih ketat terhadap variabel-variabel pengganggu yang lain.