

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAM SARAN**

#### **1. Kesimpulan**

Dari hasil Analisa dan penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata- rata darah sistolik responden sebelum diberikan Puding “SEMATEL” yaitu  $127,26 \pm 2,19$  mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik responden setelah diberikan Puding “SEMATEL” yaitu  $123,65 \pm 2,02$  mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah diastolik responden sebelum diberikan Puding “SEMATEL” yaitu  $80,35 \pm 0,98$  mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik responden setelah diberikan Puding “SEMATEL” yaitu  $78,83 \pm 1,12$  mmHg.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik ( $p=0,000$ ) dan diastolik ( $p=0,000$ ) sebelum dan sesudah diberikan intervensi Puding Sematel dengan value  $<0,05$  yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian Puding Sematel terhadap penurunan tekanan darah responden dengan prehipertensi dan hipertensi.

#### **2. Saran**

1. Secara keseluruhan puding Sematel (Semangka dan wortel) yang memiliki potensi untuk dikembangkan adalah puding Sematel perlakuan F2 (120) dengan variasi pencampuran semangka dan wortel (83%:16%).

2. Bagi penelitian selanjutnya sebaiknya menambah jumlah responden dan ditambah kelompok kontrol, untuk menambah variable bebas yakni asupan makan responden dan aktivitas fisik.