

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi Puding Jamjina yaitu sebesar $124,20 \pm 3,06$ mmHg dan tekanan darah diastolik yaitu sebesar $81,10 \pm 1,47$ mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan intervensi Puding Jamjina yaitu sebesar $119,00 \pm 2,69$ mmHg dan tekanan darah diastolik yaitu sebesar $78,70 \pm 1,68$ mmHg.
3. Ada perubahan yang signifikan pada tekanan darah sistolik ($p=0,000$) dan diastolik ($p=0,000$) sebelum dan sesudah diberikan intervensi Puding Jamjina dengan p value $<0,05$ yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian Puding Jamjina terhadap penurunan tekanan darah subjek dengan prehipertensi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan adalah:

1. Bagi penderita prehipertensi dapat melanjutkan konsumsi Puding Jamjina secara rutin sebagai alternatif terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dan mengubah perilaku penyebab hipertensi.

2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar referensi untuk penelitian selanjutnya, serta diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan variasi bahan tinggi kalium yang digunakan.
3. Bagi ilmu pengetahuan diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk menambah pengetahuan dibidang kesehatan yaitu pemberian terapi alternatif Puding Jamjina terhadap penurunan tekanan darah pada subjek dengan prehipertensi.