

## 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* TiMaKa sebesar 126,55 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 81,09 mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah pemberian *infused water* TiMaKa sebesar 121,64 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 78,55 mmHg.
3. Rata-rata asupan Kalium responden masih tergolong kurang dibandingkan kebutuhan yaitu sebesar <4700 mg.
4. Ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah pemberian *infused water* TiMaKa dengan nilai  $p < 0,05$ .

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang disampaikan adalah :

1. Bagi penderita prehipertensi dapat mengonsumsi *infused water* TiMaKa sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah secara alami dan

ditambah dengan penganekaragaman makanan sumber tinggi kalium lainnya.

2. Bagi penderita prehipertensi maupun hipertensi dengan penyakit penyerta lainnya seperti penyakit ginjal kronik tidak disarankan untuk mengonsumsi *infused water* TiMaKa untuk menghindari terjadinya hiperkalemia.
3. 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.
4. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa dapat menggunakan kelompok kontrol dan melakukan pengendalian yang lebih ketat terhadap variabel-variabel pengganggu yang lain.