

## **BAB V**

### **KESIMPULAN dan SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Dari hasil pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Terdapat pengaruh penggunaan *lososa* terhadap penurunan tekanan darah guru dan karyawan .

#### **B. SARAN**

1. Pemerintah dan petugas kesehatan lebih banyak memberi informasi tentang faktor resiko dan bahaya hipertensi.
2. Perlu adanya publikasi ke masyarakat yang lebih banyak tentang adanya garam anti hipertensi, yaitu garam *lososa*.
3. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan penambahan pengawasan terhadap kepatuhan pasien dalam mengkonsumsi garam *lososa*.
4. Dalam penelitian lanjutan, pada pemilihan alat ukur untuk pengambilan data, tensimeter raksa lebih direkomendasikan untuk mengukur tekanan darah tensimeter otomatis karena keakuratan yang lebih tinggi pada tensimeter raksa.