

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat penurunan tekanan darah yang bermakna pada subyek penelitian kelompok usia 40-59 tahun dan kelompok usia di atas 60 tahun yang mengonsumsi minuman mengkudu (*Morinda citrifolia*).
2. Terdapat perbedaan nilai p terhadap penurunan tekanan darah setelah mengonsumsi minuman mengkudu (*Morinda citrifolia*) antara subyek penelitian kelompok usia 40-59 tahun ($p=0,001$) dengan kelompok usia di atas 60 tahun ($p=0,004$).

B. Saran

1. Saran untuk penelitian ini yaitu perlu penelitian lebih lanjut mengenai keamanan dan kemanjuran mengkudu jika diminum secara rutin dan dalam jangka waktu yang lama bersamaan dengan obat lain.
2. Saran untuk posyandu lansia yaitu diharapkan dapat membudidayakan tanaman mengkudu sehingga dapat dimanfaatkan sebagai tanaman yang dapat mengontrol tekanan darah.