

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tekanan darah sistol penderita hipertensi kelompok kontrol tanpa perlakuan setelah dua jam tidak mengalami penurunan yang signifikan, sedangkan tekanan darah diastol mengalami penurunan 20% pada pagi dan sore hari.
2. Tekanan darah penderita hipertensi kelompok penelitian mengalami penurunan signifikan setelah dua jam pemberian mengkudu atau seledri sebesar $p = < 0,05$ pada pagi dan sore hari.
3. Pemberian mengkudu dan seledri selama 10 hari menurunkan tekanan darah secara signifikan $p = < 0,05$ dan tidak terdapat perbedaan penurunan tekanan darah yang diberi mengkudu atau seledri.

B. Saran

1. Bagi penderita hipertensi

Diharapkan membiasakan diri untuk mengontrol tekanan darah secara nonfarmakologi dengan mengkudu atau seledri dan sebagai pemanfaatan untuk memilih alternatif pengobatan dalam penurunan hipertensi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan adanya kelanjutan dari penelitian ini tidak hanya dengan pemberian mengkudu atau seledri saja melainkan dengan

mengkombinasikan pemberian mengkudu atau seledri dengan makanan yang dapat memicu peningkatan ataupun penurunan tekanan darah.

3. Bagi Posyandu Lansia

Diharapkan dapat membudidayakan mengkudu dan seledri, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai tanaman yang dapat menstabilkan tekanan darah.

C. Kelemahan Penelitian

Faktor makanan yang dapat memicu terjadinya hipertensi tidak dapat di