

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian campuran jus tomat dan mentimun terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata tekanan darah sistole pada kelompok perlakuan sebesar 159,69 mmHg, sedangkan nilai rata-rata tekanan darah diastole pada perlakuan sebesar 94,54 mmHg. Nilai rata-rata tekanan darah sistole pada kelompok kontrol sebesar 159,77 mmHg, sedangkan nilai rata-rata tekanan darah diastole kelompok kontrol sebesar 94,23 mmHg.
2. Nilai rata-rata tekanan darah sistole pada kelompok perlakuan sebesar 147,00 mmHg, sedangkan nilai rata-rata tekanan darah diastole kelompok perlakuan sebesar 82,15 mmHg. Nilai rata-rata tekanan darah sistole kelompok kontrol sebesar 156,46 mmHg, sedangkan nilai rata-rata diastole kelompok kontrol sebesar 91,23 mmHg.
3. Terdapat pengaruh pemberian campuran jus tomat dan mentimun terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas I Denpasar Barat, ditunjukkan dengan nilai $p\text{-value}=0,000 < \alpha (0,05)$.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan serta kelemahan penelitian yang sudah dipaparkan, Adapun saran dari peneliti yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan antara lain:

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Pemberian jus tomat dan mentimun dapat dijadikan sebagai edukasi kepada penderita hipertensi sebagai terapi nonfarmakologi yang bisa digunakan dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan dapat digunakan sebagai sumber informasi kepada masyarakat mengenai terapi alternatif yang dapat digunakan dalam mengatasi tekanan darah tinggi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kelemahan dari penelitian ini dengan mengkaji lebih dalam mengenai pola diet yang dijalankan, pola konsumsi garam, sehingga tidak terdapat hasil yang bias pada penelitian.