

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Merujuk pada hasil penelitian dan pembahasan sebagaimana yang dikemukakan oleh peneliti pada bab sebelumnya terkait efektivitas mengonsumsi jus Mentimun terhadap penurunan tekanan darah penderita Hipertensi pada lansia di Desa Toribulu Selatan Kecamatan Toribulu Kabupaten Parigi Moutong, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden sebelum diberikan jus mentimun mengalami tingkat Hipertensi ringan, sedang, dan berat.
2. Sebagian besar penderita Hipertensi mengalami perubahan setelah mengonsumsi jus mentimun, tekanan darah mereka secara perlahan mengalami penurunan, dimana pada tes sebelumnya terdapat penderita Hipertensi berat, namun setelah penderita mengonsumsi jus mentimun tingkat tekanan darah mereka mengalami penurunan, bahkan statusnya menjadi normal (Pra Hipertensi).
3. Pemberian jus mentimun dinilai efektif untuk menurunkan tekanan darah penderita Hipertensi pada Lansia di Desa Toribulu Selatan Kecamatan Toribulu Kabupaten Parigi Moutong.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, adapun saran dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

### **4. Bagi Institusi Pendidikan**

Bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian serupa, agar kiranya lebih mengembangkan masalah pada penelitian ini dengan mengembangkan jumlah sampel yang lebih banyak, menspesifikkan pemberian jus mentimun sesuai umur, menambahkan variabel aktivitas fisik, stres, penggunaan kelompok kontrol dan penerapan teknologi yang lebih baik sehingga akan didapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

### **5. Bagi Masyarakat**

Kiranya masyarakat perlu memahami tentang pemanfaatan jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah terutama pada lansia.

### **6. Bagi Tempat Penelitian**

Para lansia penderita Hipertensi diharapkan mengetahui bagaimana pemberian jus Mentimun terhadap penurunan tekanan darah penderita Hipertensi pada lansia agar termotivasi untuk mengendalikan Hipertensi. Hal ini disebabkan pengobatan tradisional memiliki harga yang relatif lebih murah, mudah didapat dan memiliki efek samping minimal.