

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian jus mentimun (*cucumis sativus L*) dan belimbing (*averrhoa carambola*) dan konseling diet rendah garam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan di UPTD puskesmas Tumpang sebagai berikut :

1. Usia sebagian besar kelompok perlakuan 45-55 tahun dan kelompok kontrol berusia 56-65 tahun. Jenis kelamin sebagian besar responden yang berjenis kelamin perempuan sebesar. Sebagian besar IMT kelompok kontrol kategori normal dan kelompok perlakuan kategori gemuk. Pekerjaan responden sebagian besar sebagai ibu rumah tangga. Aktivitas fisik sebagian besar responden kategori sedang. Pendidikan terakhir responden merupakan SD-SMP. Lama menderita hipertensi sebagian besar responden > 1 tahun. Kategori lain sebagian besar responden tidak memiliki penyakit penyerta dan tidak memiliki riwayat merokok.
2. Tekanan darah pasien hipertensi pada kedua kelompok masuk kedalam hipertensi ringan (tingkat I) dengan rerata pada kelompok perlakuan 147,18 mmHg kelompok kontrol 145,18 mmHg.
3. Terdapat perbedaan tekanan darah setelah intervensi rerata sistolik kelompok perlakuan sebesar 9,28 mmHg dengan diastolik 4,63 mmHg dan kelompok kontrol sistolik sebesar 1,54 mmHg dengan diastolik 1,45 mmHg. Hasil uji statistik perbedaan tekanan darah yang signifikan terletak pada sistolik kelompok perlakuan sesudah diberikan intervensi *p value* ($0,026 < 0,05$).
4. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pemberian jus mentimun (*cucumis sativus L*) dan belimbing (*averrhoa carambola*) terhadap tekanan darah pasien hipertensi rawat jalan di UPTD Puskesmas Tumpang (*p value* > $0,05$).

B. Saran

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Pasien Hipertensi

Diharapkan terapi ini menjadi tambahan pengetahuan dan dapat diterapkan dalam terapi non farmakologis pasien hipertensi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan pengembangan penelitian lebih lanjut seperti frekuensi pemberian, memberikan makanan khusus yang sesuai dengan syarat diet rendah garam III agar bisa mengontrol asupan natrium, kalium, kalsium, dan magnesium.