

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Rata-rata tekanan darah pada kelompok perlakuan, tekanan darah sistolik adalah 151.50 mmHg dan diastolik 92.10 mmHg. Pada kelompok kontrol, rata-rata tekanan darah sistolik 153.00 mmHg dan diastolik 93.70 mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p > 0,05$), sehingga kondisi awal kedua kelompok homogen.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah dilakukan intervensi tekanan darah sistolik kelompok perlakuan turun menjadi 135.60 mmHg dan diastolik 82.90 mmHg. Pada kelompok kontrol, rata-rata sistolik menjadi 142.50 mmHg dan diastolik 86.80 mmHg. Uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik ($p=0,05$). Kelompok perlakuan mengalami penurunan yang lebih besar dibandingkan kontrol.
3. Indeks masa tubuh (IMT) responden hampir sebagian pra lansia memiliki kategori tidak normal, aktivitas fisik responden hampir seluruh pra-lansia kategori sedang, asupan natrium responden hampir seluruh pra-lansia kategori lebih dan asupan serat responden seluruh pra-lansia kategori tidak normal.
4. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 15.90 mmHg dan diastolik 9.20 mmHg ($p=0,00$). Pada kelompok kontrol, terjadi

penurunan sistolik 10.50 mmHg dan diastolik 6.90 mmHg ($p=0,00$) menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kontrol pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi ($p=0,05$) maka ada pengaruh pemberian kombinasi jus mentimun, semangka dan jeruk terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik wanita pra-lansia di wilayah Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.

5. Variabel *confounding* pada penelitian ini tidak berperan sebagai faktor pengganggu yang bermakna, sehingga dengan kata lain, intervensi jus kombinasi mentimun, semangka, dan jeruk terbukti menjadi faktor utama penyebab perubahan tekanan darah pada responden.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan, hasil studi di bawah naungan Poltekkes Kemenkes Bengkulu ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan edukatif bagi mahasiswa rumpun ilmu kesehatan, khususnya pada program studi gizi, dalam upaya mengembangkan variasi terapi non-farmakologis guna mereduksi derajat tekanan darah pada populasi wanita pra-lansia pengidap hipertensi.
2. Bagi Masyarakat atau Responden, Disarankan kepada kelompok masyarakat maupun partisipan penelitian untuk dapat mempertahankan serta merutinkan pola konsumsi olahan jus buah segar dan jajanan bahan pangan tinggi kalium lainnya sebagai opsi terapi komplementer mandiri dalam mengontrol stabilitas tekanan darah harian.

3. Bagi Peneliti, Melalui pelaksanaan riset ini, peneliti diharapkan mampu merampungkan jenjang pendidikan serta menyusun tugas akhir secara sukses pada Jurusan Sarjana Terapan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu, sehingga dapat memperluas khazanah wawasan keilmuan dan pengalaman praktis dalam mengelola tata laksana hipertensi di komunitas secara efektif.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, Studi ini dapat ditransformasikan sebagai sumber informasi, data dasar, serta bahan masukan ilmiah bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkan model intervensi ini secara lebih luas. Di samping itu, direkomendasikan untuk memodifikasi desain eksperimen dengan mengintegrasikan variabel pengganggu (confounding) eksternal lainnya yang belum tereksplorasi secara mendalam, seperti riwayat genetik hipertensi keluarga serta indikator klinis penunjang lainnya.