

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Rata-rata tekanan darah pada kelompok perlakuan, tekanan darah sistolik adalah 150.15 mmHg dan diastolik 93.69 mmHg. Pada kelompok kontrol, rata-rata tekanan darah sistolik 145.69 mmHg dan diastolik 93.23 mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah dilakukan intervensi tekanan darah sistolik kelompok perlakuan turun menjadi 123.23 mmHg dan diastolik 82.38 mmHg. Pada kelompok kontrol, rata-rata sistolik menjadi 133.31 mmHg dan diastolik 84.77 mmHg.
3. Gambaran *indeks masa tubuh* (IMT) responden hampir sebagian dewasa memiliki kategori tidak normal, aktivitas fisik responden hampir seluruh dewasa kategori sedang, dan usia responden sebagian besar berada pada masa dewasa akhir.
4. Ada pengaruh pemberian kombinasi jus buah pisang ambon, alpukat, dan semangka terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik wanita usia dewasa hipertensi di wilayah Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.
5. Tidak ada pengaruh faktor *confounding* aktivitas fisik, *Indeks Massa Tubuh*, dan usia dengan tekanan darah sistolik dan diastolik wanita usia dewasa penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu.

B. Saran

1. Bagi institusi pendidikan hasil penelitian Poltekkes Kemenkes Bengkulu ini dapat dijadikan acuan bagi mahasiswa kesehatan, khususnya jurusan gizi, dalam mengembangkan terapi non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada wanita pra-lansia dengan hipertensi.
2. Bagi masyarakat atau responden dapat mempertahankan konsumsi jus buah dan makanan yang tinggi kalium sebagai terapi non- farmakologi untuk mengelola tekanan darah.
3. Bagi peneliti diharapkan peneliti dapat menyelesaikan pendidikan dan tugas akhir dengan sukses di jurusan Sarjana Terapan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu, sehingga dapat memperluas wawasan dan pengalaman dalam mengelola tekanan darah secara efektif.
4. Bagi peneliti selanjutnya menjadi sumber informasi dan masukan sehingga dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dan disarankan untuk menggunakan desain penelitian dengan menambahkan variabel pengganggu lainnya seperti riwayat hipertensi dan lainnya, dan perlu diketahui bahwa keterbatasan penelitian ini adalah tidak dapat mengontrol secara penuh asupan makanan dan aktifitas fisik secara langsung. Penggunaan metode *food recall* 3x24 jam dan *GPAQ* hanya dapat memantau konsumsi makanan dan aktivitas fisik responden secara subjektif.