

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan yaitu 149.00/93.60 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 145.70/92.20 mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan yaitu 135.40/82.10 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 143.20/89.90 mmHg.
3. Variabel *confounding* pada sebagian besar responden kelompok perlakuan dan kontrol menunjukkan IMT kategori tidak normal, aktivitas fisik kategori sedang, dan usia yang relatif serupa pada kedua kelompok. Secara statistik, kedua kelompok dinyatakan homogen (setara), hingga tak ada perbedaan karakteristik awal yang signifikan antar kelompok dan pengaruh variabel *confounding* terhadap hasil penelitian dapat diminimalkan.
4. Ada pengaruh pemberian kombinasi jus buah (*Solanum Sect. Lycopersicon*), melon (*Cucumis Melo L*) dan pepaya (*Carica Papaya L*) terhadap tekanan darah pra lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

5. Tidak ada pengaruh yang signifikan dari variabel *confounding* tersebut terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah intervensi pada responden penelitian.

5.2 Saran

Adapun saran berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Output dari studi ini diproyeksikan dapat berfungsi sebagai rujukan ilmiah bagi civitas akademika, terutama mahasiswa dan staf pengajar di program studi ilmu gizi. Khususnya, riset ini memberikan tinjauan komprehensif terkait aplikasi klinis campuran jus buah tersebut sebagai opsi modalitas non-farmakologis untuk mendukung tata laksana penurunan tekanan vaskular pada populasi pralansia penderita hipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Formulasi kombinasi buah tomat, melon, dan pepaya dapat dipertimbangkan oleh penderita hipertensi usia pralansia sebagai strategi pendamping non-kimiawi untuk mempromosikan stabilitas tekanan vaskular. Kendati demikian, intervensi berbasis pangan ini harus tetap diselaraskan dengan pemenuhan regimen diet sehat serta pengawasan ketat dari tenaga medis yang berwenang.

3. Bagi Peneliti

Studi jadi semangat menyelesaikan pendidikan dan tugas akhir di program Sarjana Terapan Gizi dengan baik, serta menambah pengetahuan dan pengalaman dalam upaya pengelolaan tekanan darah secara efektif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Guna meningkatkan validitas internal, riset mendatang direkomendasikan untuk memperluas ukuran sampel (n) dan memperketat kontrol terhadap berbagai variabel pengganggu (*confounding variables*) yang berpotensi membiaskan profil tekanan darah. Faktor-faktor determinan seperti beban psikologis, perilaku merokok, serta higienitas tidur subjek perlu dieliminasi biasanya. Langkah ini krusial untuk mengisolasi dan mengukur efikasi klinis dari intervensi campuran jus buah tersebut terhadap regulasi tekanan vaskular secara lebih presisi.