

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum intervensi pada kelompok perlakuan yaitu 153.80/97.00 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 155.60/97.40 mmHg.
2. Rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah intervensi pada kelompok perlakuan yaitu 133.50/83.10 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 154.00/92.10 mmHg.
3. Variabel *Confounding* pada sebagian responden kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan IMT, aktivitas fisik kategori sedang dan usia. Setelah intervensi, mayoritas aktifitas fisik pada kelompok perlakuan menjadi kategori normal dan terjadi perbaikan pada usia meskipun sebagian besar responden masih berada pada kategori usia akhir.
4. Ada pengaruh pemberian jus buah naga dengan kombinasi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu.
5. Tidak ada pengaruh yang signifikan dari variabel *confounding* tersebut terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah intervensi pada responden penelitian.

B. Saran

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian Poltekkes Kemenkes Bengkulu ini dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa kesehatan, khususnya jurusan gizi, dalam mengembangkan terapi non-farmakologi untuk mengurangi tekanan darah pada wanita pra-lansia dengan prehipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Bagi Pralansia Hipertensi diharapkan 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 bagi peneliti selanjutnya sehingga dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dan disarankan untuk menggunakan desain penelitian dengan menambahkan variabel pengganggu lainnya seperti riwayat hipertensi dan lainnya.