

## **BAB VII**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Simpulan**

1. Karakteristik sampel meliputi:
  - a. Karakteristik usia sampel didominasi oleh usia >40 tahun.
  - b. Jenis kelamin perempuan memiliki prevalensi paling banyak.
  - c. Sampel dengan riwayat hipertensi berjumlah sebanyak 9 orang (60%).
  - d. Semua sampel tidak memiliki kebiasaan merokok.
  - e. Sampel yang memiliki kebiasaan olahraga rutin sebanyak 1 orang (6,7%).
  - f. Sebagian besar sampel memiliki status gizi normal (73,3%).
  - g. Rata-rata asupan kalium dan kalsium sampel tergolong rendah atau dibawah Angka Kecukupan Gizi 2019.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 124,2 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah intervensi adalah 113 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 83,8 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah intervensi adalah 79 mmHg.
3. Ada penurunan tekanan darah sistolik setelah pemberian intervensi es krim kurma dengan nilai  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ). Rata-rata penurunan tekanan darah diastolik adalah 11,1 mmHg.
4. Ada penurunan tekanan darah diastolik setelah pemberian intervensi es krim kurma dengan nilai  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ). Rata-rata penurunan tekanan darah diastolik adalah 4,8 mmHg.

## 7.2 Saran

1. Dalam upaya pencegahan prehipertensi dan juga hipertensi masyarakat dapat disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung kalium dan juga kalsium tinggi salah satunya es krim kurma.
2. Es krim kurma dapat menjadi alternatif hasil olahan kurma yang dapat dikonsumsi untuk menurunkan tekanan darah.
3. Penelitian berikutnya disarankan adanya kelompok kontrol (*two group*) supaya dapat terlihat perbandingan penurunan tekanan darah yang diberikan es krim kurma dengan perlakuan lain.