

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Simpulan

1. Sebagian besar sampel pada **kelompok perlakuan** berjenis kelamin perempuan (88,9%), berumur 31-45 tahun (66,7%), pendidikan terakhir SMP (33,3%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (33,3%), memiliki riwayat hipertensi (33,3%), perokok (33,3%), kebiasaan olahraga kurang (55,6%), status gizi lebih (55,6%), asupan natrium tinggi (11,1%), dan asupan kalium rendah (77,8%).

Sebagian besar sampel pada **kelompok kontrol** berjenis kelamin perempuan (100%), berumur 31-45 tahun (77,8%), pendidikan terakhir SMA/SMK (55,6%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (66,7%), memiliki riwayat hipertensi (33,3%), perokok (11,1%), kebiasaan olahraga kurang (77,8%), status gizi lebih (66,7%), asupan natrium tinggi (22,2%), dan asupan kalium rendah (100%).

2. Rata-rata tekanan darah sistolik sampel kelompok perlakuan sebelum intervensi 129 mmHg dan sesudah intervensi 119 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sampel kelompok perlakuan sebelum intervensi 88 mmHg dan sesudah intervensi 78 mmHg.
3. Rata-rata tekanan darah sistolik sampel kelompok kontrol sebelum intervensi 129 mmHg dan sesudah intervensi 118 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sampel kelompok perlakuan sebelum intervensi 88 mmHg dan sesudah intervensi 78 mmHg.
4. Ada perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah intervensi pemberian jus buah naga nanas pada **kelompok perlakuan** secara

bermakna dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Ada perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan setelah intervensi pemberian jus buah naga nanas pada **kelompok perlakuan** secara bermakna dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

5. Ada perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah intervensi pemberian jus buah naga pada **kelompok kontrol** secara bermakna dengan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Ada perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan setelah intervensi pemberian jus buah naga pada **kelompok kontrol** secara bermakna dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$).
6. Tidak ada perbedaan tekanan darah sistolik setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dan kontrol dengan nilai $p = 0,689$ ($p > 0,05$).
7. Tidak ada perbedaan tekanan darah diastolik setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dan kontrol dengan nilai $p = 0,351$ ($p > 0,05$).

1.2 Saran

1. Jus buah naga nanas dan jus buah naga dapat dijadikan sebagai *alternative* untuk mencegah atau membantu menurunkan tekanan darah pada penderita prehipertensi.
2. Dilakukan penelitian dengan waktu yang lebih lama untuk diterapkan pada penderita pre hipertensi agar dapat diperoleh perbandingan dengan hasil penelitian ini.
3. Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai lama efek penurunan tekanan darah dengan komposisi jus buah naga nanas yang berbeda.

4. Perlu dilakukan uji laboratorium untuk mengetahui kandungan kalium, natrium, vitamin c dan *flavonoid* yang terdapat pada jus buah naga nanas.
5. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai zat bioaktif lain (Kalsium dan Magnesium) yang terdapat dalam jus buah naga nanas terhadap tekanan darah