

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai keefektifan terapi jus mentimun terhadap penurunan pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas sikumana kota kupang , maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tekanan darah sebelum diberikan jus mentimun Ny.Y didapatkan hasil 150/100
2. Tekanan darah sesudah diberikan jus mentimun Ny.Y didapatkan hasil 130/80
3. Terapi jus mentimun terbukti efektif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas oesapa.

#### 5.2 Saran

##### 1. Bagi masyarakat (Pasien dan Keluarga)

Diharapkan pasien dan keluarga dapat menerapkan terapi jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

##### 2. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan, keterampilan, serta pengalaman dalam melakukan penelitian secara ilmiah. Dan kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian secara menyeluruh dengan jangka waktu yang lebih lama agar dapat mengatasi masalah hipertensi .

##### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk menambah wawasan dalam kegiatan belajar mengajar tentang terapi jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Diharapkan dapat menambah wawasan, keterampilan, serta pengalaman dalam melakukan penelitian secara ilmiah. Dan kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian secara menyeluruh dengan jangka waktu yang lebih lama agar dapat mengatasi masalah hipertensi