

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Jus buah delima berefek menurunkan tekanan darah pada wanita dewasa penderita hipertensi

5.2 Saran

Penelitian jus buah delima terhadap penurunan tekanan darah perlu dilanjutkan dengan subjek penelitian yang lebih banyak dan pada subjek penelitian pria penderita hipertensi.

Jus buah delima sebaiknya dikonsumsi secara rutin pada orang penderita hipertensi dan juga orang normal untuk mencegah terjadinya pembentukan plak yang berakhir dengan peningkatan tekanan darah tinggi.

Saran bagi masyarakat yang ingin menggunakan jus buah delima sebagai pengobatan alternatif hipertensi sebaiknya dibuat dari buah delima yang segar dan disertakan bijinya (*diblender*), karena adanya senyawa polifenol yang berkhasiat dalam penurunan tekanan darah.