

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Mentimun menurunkan tekanan darah.

#### **5.2 Saran**

- Mentimun sebaiknya dikonsumsi 250 ml setiap hari karena sudah terbukti menurunkan tekanan darah.
- Sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efek mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.