

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Kombinasi nanas (*Ananas comosus*) dan stroberi (*Fragaria vesca*) dapat menurunkan tekanan darah normal pada perempuan dewasa.

5.2 Saran

- Kombinasi 200 gram nanas (*Ananas comosus*) dan 100 gram stroberi (*Fragaria vesca*) menurunkan tekanan darah normal pada perempuan dewasa sehingga penderita hipertensi dapat mengkonsumsi kombinasi nanas (*Ananas comosus*) dan stroberi (*Fragaria vesca*) sebagai terapi pelengkap.
- Penelitian lain perlu dilakukan untuk menguji efek lain dari nanas (*Ananas comosus*) dan stroberi (*Fragaria vesca*) untuk menurunkan tekanan darah.
- Selain itu juga dapat dilakukan penelitian mengenai perbandingan jumlah kombinasi buah yang lebih optimal dari kombinasi nanas (*Ananas comosus*) dan stroberi (*Fragaria vesca*) untuk menurunkan tekanan darah.