

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- Konsumsi buah pisang ambon dapat menurunkan kenaikan tekanan darah sistol wanita dewasa pada *cold stress test*.
- Konsumsi buah pisang ambon dapat menurunkan kenaikan tekanan darah diastol wanita dewasa pada *cold stress test*.

5.2 Saran

- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan subjek percobaan yang lebih banyak untuk menguji pengaruh konsumsi buah pisang ambon terhadap kenaikan tekanan darah *cold stress test*.
- Perlu penelitian lebih lanjut untuk menentukan dosis efektif buah pisang ambon yang dapat menurunkan tekanan darah *cold stress test*, dosis minimal yang dapat berefek terhadap sistem kardiovaskular, serta dosis maksimal yang boleh digunakan tanpa menimbulkan efek samping maupun efek toksik.
- Perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efek lain dari buah pisang ambon selain terhadap tekanan darah *cold stress test*, serta efek buah pisang ambon dalam berbagai bentuk sediaan.