

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Jus *beet* menurunkan tekanan darah normal pada 30 orang wanita dewasa.

#### **5.2 Saran**

- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan bentuk sediaan lain.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efek samping dari penggunaan *beet*.
- Penderita hipertensi yang ringan dianjurkan untuk meminum jus *beet* sebagai awal anti hipertensi.
- Orang-orang yang berisiko tinggi menderita hipertensi dianjurkan untuk meminum jus *beet* secara teratur untuk mencegah terjadi hipertensi.