

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Jus buah mentimun (*Cucumis sativus* Linn. Fructus) menurunkan tekanan darah 30 pria dewasa dari 114,6 / 78,3 mmHg ke 106,6 / 72,3 mmHg.

5.2 Saran

- Penderita hipertensi yang ringan dianjurkan untuk meminum jus buah mentimun sebagai terapi awal anti-hipertensi.
- Orang-orang yang beresiko tinggi menderita hipertensi dianjurkan untuk meminum jus buah mentimun secara teratur untuk mencegah terjadinya hipertensi.