

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

- Jus buah mentimun mempunyai pengaruh menurunkan tekanan darah pada perempuan dewasa
- Jus buah mentimun mempunyai pengaruh menurunkan tekanan darah pada laki-laki dewasa
- Persentase penurunan tekanan darah jus buah mentimun pada perempuan dewasa sama dengan persentase penurunan tekanan darah jus buah mentimun pada laki-laki dewasa.

#### **5.2 Saran**

1. Jus mentimun dianjurkan bagi orang-orang yang mempunyai faktor-faktor untuk menderita hipertensi dan pada orang pre-hipertensi
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efek samping dari penggunaan mentimun