

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

1. Jus kombinasi mentimun dan tomat menurunkan tekanan darah.
2. Jus kombinasi mentimun dan tomat berpotensi sama dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan mengonsumsi jus mentimun secara tunggal
3. Jus kombinasi mentimun dan tomat berpotensi sama dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan mengonsumsi jus tomat secara tunggal.

#### **5.2 Saran**

1. Penggunaan jus untuk pengobatan komplementer hipertensi tidak selalu harus dengan kombinasi karena dengan komposisi tunggalnya memberikan efek yang sama.
2. Penelitian lebih lanjut menggunakan subjek penelitian laki-laki dewasa.
3. Penelitian lebih lanjut menggunakan dosis yang lebih besar atau dengan perbandingan dosis mentimun-tomat yang berbeda .
4. Penelitian lebih lanjut dilakukan dengan frekuensi dan waktu konsumsi yang lebih lama sehingga didapatkan hasil yang lebih optimal.