

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Jus *beet* menurunkan tekanan darah normal pada 30 orang pria dewasa

5.2 Saran

- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai dosis yang paling optimal dari jus *beet* sebagai salah satu terapi alami untuk hipertensi agar dapat dimanfaatkan seoptimal mungkin.
- Penderita hipertensi yang ringan dianjurkan untuk meminum jus *beet* sebagai terapi awal anti hipertensi.
- Orang-orang yang berisiko tinggi menderita hipertensi dianjurkan untuk meminum jus *beet* secara teratur untuk mencegah terjadi hipertensi.
- Perlu dilakukan penelitian untuk menggunakan bentuk sediaan lain.
- Perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui efek samping dari penggunaan *beet*.