

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Buah mentimun menurunkan tekanan darah normal pada pria dewasa.

5.2 Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai dosis yang paling optimal dari jus mentimun sebagai salah satu terapi alami untuk hipertensi agar dapat dimanfaatkan seoptimal mungkin.
2. Orang-orang yang beresiko tinggi menderita hipertensi dianjurkan untuk meminum jus mentimun secara teratur untuk mencegah terjadinya hipertensi.
3. Perlu dilakukan penelitian untuk menggunakan bentuk sediaan lain.
4. Perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui efek samping dari penggunaan mentimun.