

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Konsumsi buah blewah menurunkan tekanan darah.

#### 5.2. Saran

- Jus buah blewah (*Cucumis melo* L. var. *Cantalupensis*) menurunkan tekanan darah sehingga penderita hipertensi dapat mengonsumsi jus buah blewah sebagai terapi pelengkap.
- Penelitian lain perlu dilakukan untuk menemukan efek samping dari mengonsumsi buah blewah.

