

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

*Infused water* kombinasi anggur merah, semangka, dan kiwi menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pria dewasa.

#### **5.2 Saran**

Penelitian ini merupakan penelitian pendahuluan dan perlu dilanjutkan dengan penelitian lain agar didapatkan hasil penelitian yang lebih akurat, serta untuk mengetahui efek samping dan dosis efektif dari *infused water* kombinasi anggur merah, semangka, dan kiwi yang tidak menimbulkan efek samping untuk menurunkan tekanan darah, maka penulis menyarankan :

- *Infused water* kombinasi anggur merah, semangka, dan kiwi dapat digunakan sebagai terapi tambahan atau terapi suportif untuk mengontrol tekanan darah ataupun menurunkan tekanan darah.
- Perlu dilakukan penelitian dengan waktu yang lebih lama dan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada subjek wanita.