

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Jus semangka menurunkan tekanan darah normal pada 30 orang pria dewasa dari 105,83/68,05 mmHg menjadi 100,64/64,93 mmHg.

5.2 Saran

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