

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Jus buah labu siam berefek menurunkan tekanan darah sistol normal pada laki-laki dewasa.
2. Jus buah labu siam berefek menurunkan tekanan darah diastol normal pada laki-laki dewasa.
3. Terdapat perbedaan efek jus buah labu siam terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastol normal pada laki-laki dewasa.

5.2 Saran

1. Penelitian efek jus buah labu siam terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastol normal pada laki-laki dewasa dapat dilanjutkan dengan subjek penelitian wanita dewasa.
2. Jus buah labu siam dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah dengan biaya yang relatif murah.
3. Penggunaan labu siam untuk menurunkan tekanan darah, selain dikonsumsi dengan cara dijus, dapat juga dikonsumsi langsung setelah direbus.