

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Simpulan**

1. Jus mentimun menurunkan tekanan darah sistol normal pada wanita dewasa.
2. Jus mentimun menurunkan tekanan darah diastol normal pada wanita dewasa.
3. Jus mentimun memberikan penurunan yang berbeda antara tekanan darah sistol dan diastol normal wanita dewasa.

### **5.2 Saran**

Penelitian jus mentimun terhadap tekanan darah perlu dilanjutkan dengan :

1. Menggunakan buah mentimun yang dimakan langsung.
2. Menggunakan varietas lain dari buah mentimun.

Aplikasi dari penelitian ini :

Penderita hipertensi dapat meminum jus mentimun sebagai terapi komplementer.