

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Seledri menurunkan tekanan darah systole dan diastole.

#### **5.2 Saran**

- Penderita hipertensi yang ringan dianjurkan untuk meminum seledri sebagai terapi alternatif yang murah dan mudah dilakukan.
- Orang berisiko tinggi menderita hipertensi dianjurkan untuk meminum air perasan seledri secara teratur untuk mencegah terjadinya hipertensi.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan bentuk sediaan lain (selain air perasan).
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efek samping dari penggunaan seledri dalam menurunkan tekanan darah dalam berbagai dosis dan sediaan.