

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.